

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (World Health Organization) Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang sama dengan atau di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (Fernalia, 2021). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terganggu sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Fernalia 2021). Penyakit hipertensi menjadi permasalahan kesehatan utama di Negara maju dan Negara berkembang, hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan merupakan penyebab kematian nomor satu secara global (fernalia 2021). Kondisi hipertensi yang menetap tidak dikelola dengan baik terjadi di berbagai tempat. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan pada pembuluh darah meningkat secara menetap. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah. Setiap kali jantung berdenyut, ia memompa darah ke pembuluh darah. Tekanan darah terjadi karena kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) karena dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan semakin keras jantung harus bekerja untuk memompa (Supriyono, 2019).

Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. Besar tekanan bervariasi tergantung pada pembuluh darah dan denyut jantung. Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika ventrikel berkontraksi (tekanan sistolik) dan paling rendah ketika ventrikel berelaksasi (tekanan diastolik) (Supriyono, 2019)

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO 2022). World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Fernalia, 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) 2018. Di Indonesia hipertensi tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan selatan sebanyak 44,1% dan terendah di provinsi Papua yaitu sebanyak 22,2%. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019)

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya

seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya seperti obesitas, diet hipertensi, stres, aktivitas fisik, dan merokok (Puspita et al., 2019). Urbanisasi yang cepat, gaya hidup, junkfood, dan stress juga merupakan faktor risiko yang bertanggung jawab untuk terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress dengan self care management (Fernalia, 2021). Faktor risiko hipertensi yang bisa kita kontrol dapat hadir dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup sedenter, konsumsi rokok dan alkohol, serta obesitas. (WHO, 2019).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress dengan self care management (Sihotang et al., 2020). Menurut Catton, Smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan kesehatan jiwa merupakan salah satu bagian integral dari kesehatan secara umum. Kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari Kesehatan secara umum. Kesehatan jiwa bukan hanya kondisi dimana seseorang terbebas dari gangguan jiwa, namun juga kondisi dimana individu memiliki kondisi emosi, psikologis,

dan social yang baik (Kemenkes, 2014 dalam Ayu, 2020) Kesehatan jiwa yang baik akan berpengaruh pada produktivitas seseorang. Tidak dipungkiri, dalam kehidupan sehari-hari individu tidak dapat terbebas dari stres atau tekanan. Stress yang dikelola dengan baik dapat berdampak pada pertumbuhan pribadi yang lebih baik dan matang. Namun stress yang tidak dikelola dengan baik, dapat berpotensi menimbulkan ansietas bahkan dapat menjadi permasalahan kesehatan jiwa yang lebih serius (Videbeck, 2011 dalam Ayu, 2020).

Hubungan antara stres dengan tekanan darah diduga melalui aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Apabila stres menjadi berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menjadi tetap tinggi. Hipertensi akan mudah muncul pada orang yang sering stres dan mengalami ketegangan pikiran yang berlarut-larut (Sutaryo, 2011 dalam Muawanah, 2012). Modifikasi pola hidup merupakan langkah pencegahan yang baik agar penderita hipertensi tidak mengalami kekambuhan. Kambuh sendiri memiliki arti suatu keadaan dimana muncul gejala penyakit yang sama seperti sebelumnya dan biasanya justru lebih parah. Stres dapat diatasi dengan cara mengubah cara kita bereaksi pada suatu keadaan. Melakukan manajemen stres merupakan bentuk tindakan nyata untuk mencegah kekambuhan hipertensi (Prabowo, 2008 dalam Muawanah, 2012).

Manajemen stres sendiri berfungsi untuk membuka pikiran yang positif dan mengurangi tingkat stres yang dialami oleh seseorang (Prabowo, 2008 dalam Muawanah, 2012). Manajemen stres atau penatalaksanaan stres pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang

bersifat holistik, yaitu yang mencakup fisik (somatik), psikologik/psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Agar seseorang tidak jatuh dalam keadaan stres maka sebaiknya kekebalan tubuh seseorang harus ditingkatkan agar mampu menanggulangi stresor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi dan seimbang antara dirinya dengan tuhan dan sesama orang lain dan lingkungannya (Hawari, 2011).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 hipertensi di 5 tahun terakhir terjadi peningkatan sekitar 8,3%, yaitu pada pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 25,8% dan pada tahun 2018 mejadi 34,1%. Prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2018 yaitu 8.6%. sedangkan menurut Riskesdas Rembang jumlah penderita hipertensi berkisar 15130 orang (Inayatul, 2021). Rembang berada di posisi ujung timur Jawa Tengah dengan batas wilayah sebelah utara laut jawa, berdasarkan topografi daerah Sebagian besar berupa dataran rendah (46,39%) di bagian utara sedangkan di bagian selatan relative tinggi. Keadaan tanah di Kabupaten Rembang Sebagian besar adalah tanah tegalan (35%) dan sawah (29%). Sisanya terbagi atas hutan (23%), bangunan (8%), tambak (1%) dan lainnya (4%). Salah satu factor hipertensi yang lain yaitu letak geografis suatu daerah masyarakat yang bertempat tinggal di daerah pantai mempunyai resiko lebih tinggi untuk penderita hipertensi di bandingkan dengan masyarakat yang berada di daerah pegunungan. Pada penilaian akhir tahun 2022 Kepala dinkes kabupaten rembang Ali Syofi'i mengungkapkan dari 12 jenis Standar Pelayanan Minimal (SPM) yang mencakup pelayanan kesehatan, fasilitas pelayanan kesehatan di

Rembang sudah mencapai indikator dengan kategori memenuhi standarisasi mencapai 100% atau lebih.

Penilaian kerja daerah di nilai dari capaian SPM ada 12 indikator, dan dari 12 indikator tersebut sudah 9 indikator mencapai 100% dan 3 diantaranya belum mencapai 100% dan bisa dikatakan belum mencapai target SPM. Diantara 3 yang belum memenuhi target, kasus hipertensi memiliki presentase terendah yakni 87,5%. Berhubung dengan hal tersebut salah satu upaya yang dalam rangka mendukung program gerakan masyarakat (GERMAS) di kabupaten rembang, Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang melalui Seksi P2PTM dan Keswa melaksanakan sosialisasi pembentukan Posbindu PTM di desa, kelurahan Kabupaten Rembang, Sedangkan tujuan dari Posbindu PTM adalah meningkatkan peran serta masyarakat dalam melakukan pencegahan dan penemuan dini faktor risiko penyakit tidak menular” jelasnya Sasaran Posbindu PTM mencakup semua masyarakat usia 15 tahun ke atas, baik itu dengan kondisi sehat maupun yang berisiko kasus PTM. Posbindu PTM merupakan salah satu upaya kesehatan yang berbasis masyarakat dan bersifat promotif preventif. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Puskesmas Kragan 2 Kab. Rembang program posbindu di Puskesmas Kragan 2 dilakukan secara rutin secara rutin sebulan sekali secara bergantian untuk setiap kelurahan yang berada di bawah naungan Puskesmas Kragan 2. Hal ini bertujuan untuk pengontrolan secara berkala pada penderita hipertensi pada setiap kelurahan dengan cara pemberian terapi nonfarmakologi berupa senam hipertensi, sosialisasi mengenai hipertensi berupa factor yang mempengaruhi dan cara

penatalaksanaannya, salah satunya manajemen stress dan farmakologi berupa obat-obatan yang bisa di minum secara rutin. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai ketidakstabilan tekanan darah dari segi manajemen stress.

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan pada 13 Februari 2023 di Puskesmas Kragan II, ada 3 pasien hipertensi yang diwawancarai dengan pertanyaan kuesioner yang telah disediakan peneliti dan 3 diantaranya mengutarakan bahwa pemicu kenaikan tekanan darah adalah stress dan kurangnya manajemen stress yang baik. Selain dari hasil itu menurut hasil penelitian yang dilakukan Nita Pujianti, 2021 yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN HIPERTENSI DAN MANAJEMEN STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEMPAKA” menyatakan manajemen stress tidak terdapat hubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, 2017 dengan judul “PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN STRES TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI” menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara Pendidikan manajemen stress terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Tekanan Darah Dengan Manajemen Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kragan II Kab. Rembang Jawa Tengah”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan tekanan darah dengan manajemen stress pada Penderita hipertensi di PUSKESMAS KRAGAN II KAB. REMBANG ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tekanan darah dengan manajemen stress pada penderita hipertensi di PUSKESMAS KRAGAN II KAB. REMBANG.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, pekerjaan).
- b. Mengetahui status tekanan darah pada penderita hipertensi di PUSKESMAS KRAGAN II KAB. REMBANG.
- c. Mendeskripsikan gambaran manajemen stress pada penderita hipertensi di PUSKESMAS KRAGAN II KAB. REMBANG .
- d. Menganalisis hubungan tekanan darah dengan manajemen stress pada penderita hipertensi di PUSKESMAS KRAGAN II KAB. REMBANG.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk menerapkan ilmu pengetahuan tentang hipertensi dan menambah pengalaman bagi peneliti terkait penelitian yang dilakukan.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi bidang ilmu keperawatan dan bisa digunakan tambahan informasi untuk memberikan intervensi asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

3. Bagi klinik

Memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam perencanaan penyuluhan, konseling tentang manajemen stres yang baik untuk penderita hipertensi. Sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam upaya meningkatkan mutu kesehatan yang maksimal.

4. Bagi masyarakat

Sebagai informasi masyarakat tentang cara merelaksasikan pikiran agar tidak mudah stres dan mampu menenangkan pikiran sehingga tekan darah bisa stabil.

5. Ruang lingkup penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tekanan darah dengan manajemen stress pada penderita hipertensi di Puskesmas Kragan II. Dengan variabel independen tekanan darah manajemen stress dan dependen dalam penelitian ini adalah manajemen stress.

