

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Darah dibawa dari jantung menuju ke seluruh tubuh melalui pembuluh dan dipompa secara bersamaan dengan detak jantung. Tekanan darah ditimbulkan oleh penekanan secara cepat darah yang dipompa dari jantung dengan dinding pembuluh darah. Tekanan darah normal pada individu dewasa didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik sebesar 120 mmHg, dan tekanan darah diastolik sebesar 80 mmHg. Pada tekanan darah sistolik yang lebih atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik yang lebih atau sama dengan 90 mmHg (*World Health Organization, 2018*).

Orang dewasa berusia lebih dari 25 tahun telah terdiagnosis mempunyai tekanan darah diatas normal pada Tahun 2008, diseluruh dunia sekitar 40%. Jumlah orang dengan kondisi tersebut semakin meningkat dari 600 juta jiwa pada tahun 1980 menjadi satu miliar pada tahun 2008 (WHO, 2013). Orang yang mempunyai tekanan darah diatas normal yang pada tahun 2007 angka prevalensinya mencapai 31,7% berubah pada tahun 2013 menjadi 26,5%. Hasil tersebut diperoleh dari prevalensi individu terdiagnosis mempunyai tekanan darah diatas normal berusia lebih dari atau sama dengan 18 tahun 25,8% (Depkes RI, 2013). Tekanan darah tinggi yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah mencapai 26,4% di wilayah Jawa Tengah (Depkes Prov. Jateng, 2017).

Secara alami tekanan darah pada orang dewasa akan mengalami peningkatan sesuai dengan bertambahnya usia. Orang dewasa biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun. Apabila bila tidak segera diobati dapat menyebabkan gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal bahkan menimbulkan komplikasi dan mempercepat kematian (Potter dan Perry, 2010). Faktor pemicu peningkatan tekanan darah digolongkan ke dalam dua golongan yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol, seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti, kegemukan (obesitas), gaya hidup, pola makan, aktivitas, kebiasaan merokok, serta alkohol dan garam (Sustrany, 2014), dan kecemasan (Setiawan, 2018).

Kecemasan menunjukkan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Manurung, 2016). Kecemasan sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan ketidaktentraman, dan sebagainya. Di zaman modern yang penuh dengan persaingan dengan dan pertentangan ini, tampaknya semakin banyak orang yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang berlarut-larut akan banyak juga menimbulkan gangguan-gangguan psikologi maupun penyakit fisik (Priyoto, 2012).

Kecemasan dapat diekspresikan melalui respons fisiologis, yaitu tubuh memberi respons dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Sistem saraf simpatis akan mengaktifasi respons tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan meminimalkan respons tubuh. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah “*fight or flight*” (reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar), bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat (Thbihari, Andreecia dan Senilo, 2015).

Kecemasan akan merangsang sistem saraf simpatis yang selanjutnya akan merangsang kelenjar anak ginjal (kelenjar adrenal) untuk mengeluarkan hormon adrenalin dan noradrenalin, kortisol dan aldosteron. Zat-zat tersebut akan meningkatkan denyut jantung dan mempersempit pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat (Faisal, 2016). Disamping rangsangan simpatis, kecemasan akan mengurangi pembuatan sel darah putih sehingga daya tahan tubuh terhadap penyakit akan menurun (Frazier, 2012). Menurut Salan (2010); dalam Faisal (2016), kecemasan menyebabkan terjadinya sekresi adrenalin yang berlebihan sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat, akan tetapi pada ketakutan atau kecemasan yang sangat hebat, bisa terjadi reaksi yang dipengaruhi oleh komponen parasimpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.

Beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah, diantaranya Falker (2018), Knardahl (2018) dan Folkow (2012) menyatakan peningkatan kecemasan akan meningkatkan tekanan sistolik, sedangkan Steproe (2012) membuktikan pengaruh kecemasan dalam meningkatkan tekanan diastolik. Penelitian ini penting dilakukan karena mengingat manusia sekarang ini sangat dituntut bersaing dalam kehidupan sehari-hari, baik disekolah, tempat bekerja ataupun lingkungan sosial. Tujuan dari hidup yang dijalani diantaranya hidup dengan bahagia dan sehat. Adanya penelitian ini diharapkan bisa mengetahui bahwa seseorang yang sering mengalami kecemasan dapat terpengaruh kesehatannya, sehingga setiap dari individu bisa meminimalkan kecemasan agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat pada bulan September 2019, peneliti mendapatkan data jumlah warga usia dewasa Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat sebanyak 1.629 orang. Peneliti juga melakukan pengumpulan data terkait dengan variabel yang diteliti yaitu kecemasan dengan menggunakan kuesioner HRSA dan melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 10 orang warga usia dewasa sehingga diperoleh 6 orang (60,0%) yang mempunyai rata-rata tekanan darah sistolik antara 130-135 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik antara 85-90 mmHg yang di dapat dari rata-rata tiga kali pengukuran pada tiga kali pertemuan dimana 2 orang tidak mengalami kecemasan (tidak mengalami gangguan gejala somatik (otot-otot) dan gejala urogenetalia) dan 4

orang mengalami kecemasan ringan (mengalami gangguan gejala somatik (otot-otot) dan gejala urogenetalia).

Peneliti mendapatkan warga usia dewasa yang mempunyai tekanan darah sistolik antara 123-126 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik antara 60-80 mmHg yang di dapat dari rata-rata tiga kali pengukuran pada tiga kali pertemuan yaitu sebanyak 4 orang (40,0%) dimana seorang tidak mengalami kecemasan (tidak mengalami gangguan gejala somatik (otot-otot) dan gejala urogenetalia), seorang mengalami cemas sedang (mengalami gejala kardiovaskuler dan gejala pernafasan) dan dua orang mengalami cemas berat (mengalami gangguan tidur dan gangguan kecerdasan). Hal tersebut menunjukkan masih banyak masyarakat yang mempunyai tekanan darah diatas normal meskipun mereka tidak mengalami kecemasan.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan masyarakat yang mengisi kuesioner terkait dengan gejala yang dialami mereka yang mempunyai tekanan darah diatas normal dimana mereka menyatakan sering mengalami sakit kepala parah, pusing, penglihatan buram, mual, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tak teratur dan merasakan kelelahan. Upaya yang dilakukan selama ini dengan menjaga pola makan dengan menghindari makanan gorengan dan membatasi asupan garam.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul, “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada usia dewasa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada usia dewasa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada usia dewasa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah pada usia dewasa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.
- c. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada usia dewasa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi orang dewasa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi remaja untuk mengendalikan kecemasan sebagai upaya mengendalikan tekanan darah diatas normal yang dialami.

2. Bagi Perawat dan Profesi Kesehatan yang Terkait

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan masukan bagi profesi kesehatan untuk meningkatkan promosi pentingnya mengedalikan kecemasan terhadap tekanan darah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan bacaan dan wawasan mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan dalam menjaga tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data informasi dan landasan bagi penelitian selanjutnya.