

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dikenal luas sebagai *the silent killer* karena sering kali berkembang tanpa gejala yang jelas, meskipun berlangsung dalam jangka waktu lama. Hipertensi kini menjadi salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia, bahkan menduduki peringkat teratas sebagai penyebab kematian secara global (Subrata & Wulandari, 2020).

Sekitar 90% penderita hipertensi tidak diketahui secara pasti penyebab utamanya. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan seperti merokok, minum alkohol, kelebihan berat badan, dan stres bisa menjadi pemicu (Pradono, 2010). Stres muncul akibat tekanan dari lingkungan sekitar yang memengaruhi seseorang, sehingga menimbulkan reaksi fisik dan psikologis. Reaksi tubuh akibat stres bisa berupa jantung berdebar, napas terasa pendek, serta munculnya keringat dingin. Stres sendiri dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu ringan, sedang, dan berat (Ramdani et al., 2017).

Hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian dini secara global. Salah satu tujuan global dalam penanggulangan penyakit tidak menular adalah mengurangi angka prevalensi hipertensi hingga 33% dalam kurun waktu 2010 hingga 2030 (WHO, 2023). Pada tahun 2019, proporsi orang dewasa yang mengalami hipertensi mengalami penurunan di kawasan Eropa menurut WHO dibandingkan tahun 1990, namun justru menunjukkan peningkatan di wilayah Asia (yang mencakup negara-negara seperti India, Nepal, Indonesia, dan Thailand) dari 29% menjadi 32%. (Kario et al., 2024)

Health Belief Model (HBM) merupakan kerangka konseptual yang menjelaskan bagaimana individu menilai ancaman terhadap kesehatannya dan menentukan perilaku untuk mencegah atau mengatasinya. Individu yang menyadari risiko kondisi medis yang serius cenderung meyakini bahwa manfaat tindakan pencegahan lebih besar daripada risikonya, sehingga terdorong untuk menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan. (Kaur et al., 2019). Dengan menggunakan pendekatan Health Belief Model (HBM), peneliti dapat menganalisis tidak hanya hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi, tetapi juga bagaimana persepsi individu mengenai risiko dan manfaat dari perilaku kesehatan berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Hamzah, 2024).

Pendekatan teori Health Belief Model (HBM) menekankan persepsi individu terhadap upaya pencegahan penyakit sebagai faktor penentu peningkatan perilaku kesehatan. Persepsi ini mencakup beberapa aspek, antara lain: kesadaran individu akan risiko terkena penyakit (*perceived susceptibility*), pemahaman mengenai tingkat keseriusan penyakit baik dari segi medis maupun sosial (*perceived severity*), pandangan positif terhadap manfaat perilaku pencegahan (*perceived benefits*), pandangan negatif terhadap hambatan dalam melakukan pencegahan (*perceived barriers*), serta keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan perilaku pencegahan (*self-efficacy*) (Tomey & Alligood, 2006).

Provinsi Sumatera Utara menempati peringkat keempat nasional dalam jumlah kasus hipertensi berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018. Kota Medan mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 7.174 jiwa (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan survey awal yang dilakukan, jumlah penderita hipertensi terdiagnosa di Klinik Dandy Dinda pada periode tahun 2025 sebanyak 530 orang (Bagian umum Klinik Dandy Dinda, 2025).

Faktor psikologis, seperti stres, berperan sebagai pemicu peningkatan tekanan darah, terutama pada individu usia dewasa akhir dan lanjut usia. Seiring proses penuaan, stres cenderung meningkat dan disertai

dengan perubahan fungsi sistem kardiovaskuler, yang secara bersamaan memperbesar beban jantung (Pujiastuti et al., 2022). Ketika seseorang mengalami kondisi stres, tubuh akan merespons dengan melepaskan hormon adrenalin. Hormon ini kemudian akan memicu peningkatan tekanan darah melalui proses penyempitan pembuluh arteri (yang dikenal sebagai vasokonstriksi) serta mempercepat denyut jantung. Jika kondisi stres ini berlangsung secara terus-menerus atau berkepanjangan, maka tekanan darah akan tetap berada pada level yang tinggi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan individu tersebut mengalami hipertensi (Suoth et al., 2014).

Penelitian terdahulu menunjukkan pendidikan kesehatan yang diterapkan berdasarkan Health Belief Model terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, memperluas pengetahuan, serta mendorong tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi (Talango & Kusdhiarningsih, 2024). Penelitian terkait juga dilakukan oleh Elsa Panji Sukma, dkk tahun 2019 tingkat stres merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Stres yang terjadi dalam jangka waktu panjang dapat mendorong tubuh untuk beradaptasi sehingga menimbulkan gangguan pada organ atau perubahan patologis, salah satunya berupa peningkatan tekanan darah.

Seseorang yang kerap mengalami stres memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menderita hipertensi, sehingga stres kerap dianggap sebagai salah satu faktor risiko yang memicu timbulnya kondisi tersebut. Ketika emosi tidak tersalurkan dan terus dipendam, tubuh merespons dengan meningkatkan produksi adrenalin melalui kelenjar adrenal yang terus-menerus dirangsang, sehingga menyebabkan tekanan darah naik secara signifikan (Ginting, 2023). Berdasarkan konteks diatas, penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi berdasarkan pendekatan *health belief model* (HBM).

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang masih menjadi tantangan dalam dunia kesehatan, dengan sekitar 90% kasus tidak diketahui penyebab utamanya. Tingkat stres sebagai faktor psikologis dapat meningkatkan tekanan darah melalui respons fisiologis tubuh, sedangkan dampaknya terhadap hipertensi juga dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penyakit dan perilaku kesehatannya dalam mengelola stres. Berdasarkan penjabaran diatas dan dengan didukung oleh berbagai data dan sumber, maka rumusan permasalahan dalam studi ini yaitu apakah tingkat stres berhubungan dengan kejadian hipertensi melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM).

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi berdasarkan pendekatan *Health Belief Model* (HBM).

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.
2. Menganalisis hubungan persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dengan kejadian hipertensi.
3. Menganalisis hubungan persepsi keparahan (*perceived severity*) dengan kejadian hipertensi.
4. Menganalisis hubungan persepsi hambatan (*perceived barriers*) dengan kejadian hipertensi.
5. Menganalisis hubungan kemampuan dan keyakinan diri (*self-efficacy*) dengan kejadian hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan yang bermanfaat dalam memperkaya pemahaman mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi berdasarkan pendekatan *Health Belief Model* (HBM).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai kerentanan, keparahan, hambatan pencegahan hipertensi akibat stres, serta memperkuat keyakinan diri dalam menerapkan perilaku hidup sehat sehingga mampu melakukan upaya pencegahan hipertensi secara berkelanjutan.

2. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi dalam memahami kerentanan dan keparahan hipertensi akibat stres, mengidentifikasi hambatan pencegahan, serta meningkatkan keyakinan diri individu untuk mendukung penyusunan program edukasi, promotif, dan preventif yang lebih efektif dan tepat sasaran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi berdasarkan pendekatan *Health Belief Model* (HBM), serta menambah wawasan dan pengetahuan di bidang tersebut.