

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah melebihi 140/90 mmHg. Meski umum, hipertensi dapat menimbulkan risiko serius jika tidak diobati. Banyak individu tidak merasakan gejala, sehingga pemeriksaan rutin menjadi penting untuk mendeteksi kondisi ini. Faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan hipertensi meliputi usia lanjut, riwayat keluarga, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang aktivitas fisik, diet tinggi garam, dan konsumsi alkohol berlebihan (WHO, 2023).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) dan The International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat sekitar 600 juta orang di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Bahkan, diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang. Setiap tahunnya, sekitar 9,4 juta kematian terjadi akibat hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya

Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan, dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018. Prevalensi tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, sementara yang terendah berada di Papua sebesar 22,2% (Cendiaka Muda, 2023)

Stres merupakan kondisi gangguan pada tubuh dan pikiran yang muncul akibat perubahan atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, stres dapat dipahami sebagai tuntutan eksternal yang memengaruhi seseorang, misalnya rangsangan atau objek di lingkungan yang secara objektif berpotensi menimbulkan bahaya. Selain itu, stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari faktor luar individu (Rongcai et al., n.d.).

Stres dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi dengan menstimulasi sistem saraf sehingga memicu pelepasan hormon yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Ketika seseorang mengalami stres atau emosi, terjadi perubahan fisiologis dalam tubuh, salah satunya adalah peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap Anggrek, RS Kusta Sumberglagah. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi di ruang rawat inap Anggrek RS Kusta

Sumberglagah, dengan jumlah sampel sebanyak 21 orang, yang diperoleh menggunakan teknik quota sampling. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner, stetoskop, dan tensi meter. Penelitian dilaksanakan di ruang rawat inap Anggrek RS Kusta Sumberglagah, Kabupaten Mojokerto, pada bulan Februari hingga Maret 2021. Analisis data dilakukan dengan uji Spearman's rho, yang menunjukkan nilai $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$, menandakan adanya hubungan signifikan antara stres dan peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden yang mengalami tingkat stres tinggi (10 orang, 100%) juga mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah, karena tubuh merespons stres dengan menyempitkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat.

Upaya promotif dan preventif memegang peranan penting dalam mengatasi stres dan hipertensi karena dapat secara efektif mengurangi risiko serta beban penyakit di masyarakat. Hipertensi sering kali bersifat asimtomatik sehingga disebut sebagai “silent killer”, sehingga pencegahan dini menjadi sangat diperlukan. Intervensi yang menekankan perubahan gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres dapat mencegah munculnya hipertensi. Pendidikan kesehatan menjadi strategi utama, karena melalui pemahaman yang baik mengenai risiko, gejala, dan langkah pencegahan, masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Teknik manajemen stres, termasuk relaksasi, meditasi, dan praktik mindfulness, terbukti mampu menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Penelitian terkini menunjukkan bahwa stres kronis berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan risiko komplikasi kardiovaskular, sehingga tindakan preventif dan edukatif menjadi sangat penting. Dengan demikian, program penyuluhan kesehatan rutin, terutama bagi kelompok yang berisiko tinggi, memiliki peran strategis dalam deteksi dini dan pengelolaan hipertensi, dengan tujuan akhir meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Berdasarkan data survei awal, diketahui bahwa terdapat 530 orang yang terdiagnosis hipertensi pada tahun 2025. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup serius dan jumlah penderitanya terus meningkat. Tingginya angka kejadian hipertensi pada masyarakat juga diduga berkaitan dengan faktor psikologis, salah satunya adalah stres.

Stres dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, terutama melalui perubahan respons hormonal dan sistem saraf yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif di klinik tersebut, khususnya melalui peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai stres serta cara pengelolaan stres yang tepat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi klinik untuk menyediakan layanan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Dengan demikian, upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat dapat dilakukan secara lebih efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana upaya promotif dan preventif dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres dan hipertensi pada masyarakat di Klinik Dandy Dinda Tembung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

1. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi di Klinik Dandy Dinda Tembung serta merumuskan rekomendasi upaya promotif dan preventif untuk masyarakat.

Tujuan Khusus:

1. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi
2. Menganalisis hubungan upaya promotif dengan tingkat stres pada pasien risiko hipertensi
3. Menganalisis hubungan upaya preventif dengan tingkat stres pada pasien risiko hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Klinik Dandy Dinda Tembung:

Memberikan data yang dapat digunakan untuk merancang program kesehatan bagi pasien, terutama yang berkaitan dengan manajemen stres dan pencegahan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat:

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan stres sebagai tindakan pencegahan terhadap hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai stres, hipertensi, dan intervensi kesehatan masyarakat.