

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang mendapat perhatian di seluruh dunia karena sifatnya yang berlangsung lama, perlahan memburuk, dan sering kali tidak menunjukkan gejala. Kondisi ini diberi julukan *the silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan tanda-tanda yang jelas, sehingga individu yang terkena tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami tekanan darah tinggi (Parellangi et al., 2025). Hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan isu kesehatan yang bersifat internasional. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) (2023), sebanyak 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, namun 46 % diantaranya tidak menyadarinya. Peningkatan kasus hipertensi secara global terjadi secara signifikan, terutama di negara berkembang, sehingga menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan masyarakat.

Di Indonesia, hipertensi menurut data dari SKI (Survei Kesehatan Indonesia) (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Jawa Tengah menurut Diagnosis Dokter dan Hasil Pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 Tahun menurut setiap Provinsi, untuk Jawa Tengah berdasar diagnosis yang dilakukan oleh dokter mencapai 7,3 % dan jika dilihat dari hasil pengukuran tercatat di angka 32,9 %. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 mencatat bahwa di Kabupaten Klaten terdapat 321.553 penderita hipertensi, baik laki-laki maupun perempuan, yang setara dengan 91,44% dari estimasi jumlah penderita di wilayah tersebut.

Peningkatan jumlah kasus hipertensi tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan individu yang mengalaminya, tetapi juga memberikan beban signifikan pada sistem pelayanan kesehatan. Tekanan darah yang tinggi secara persisten dapat menimbulkan dampak jangka panjang, termasuk kerusakan pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak, serta meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular yang mengancam kualitas hidup penderita.

Fenomena meningkatnya jumlah kasus hipertensi sangat terkait dengan perubahan pola hidup masa kini, seperti minimnya aktivitas fisik, mengonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi, dan stres yang tidak dikelola dengan baik. Stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi dengan mengaktifkan sistem saraf simpatik dan sistem renin-angiotensin-aldosteron, yang keduanya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah yang cukup signifikan (Devianti Usman, 2025). Stres yang tidak ditangani dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan tubuh melepaskan hormon kortisol yang berdampak pada naiknya tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan individu yang mengalaminya (Hamzah et al., 2025).

Stres adalah suatu kondisi yang pasti dirasakan oleh setiap individu. Stres merupakan reaksi seseorang terhadap perubahan dalam keadaan atau situasi yang dianggap mengancam dirinya (Hidayati & Harsono, 2021). Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat mengganggu sistem regulasi tubuh, termasuk tekanan darah. Stres yang tidak dikendalikan menyebabkan tubuh terus berada dalam kondisi siaga, sehingga meningkatkan detak jantung dan menyempitkan pembuluh darah. Kemampuan individu dalam mengelola stres merupakan faktor penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penerapan manajemen stres yang tepat merupakan salah satu pendekatan yang dapat dilakukan. Pemahaman konsep manajemen stres menjadi langkah awal yang krusial.

Manajemen stres adalah langkah krusial yang mencakup pemahaman dan pengaturan pada tingkat stres serta ketegangan yang dirasakan oleh seseorang saat menghadapi kondisi tertentu (Siregar, 2024). Manajemen stres dapat mencakup pendekatan kognitif, perilaku, maupun spiritual yang bertujuan untuk mengurangi beban psikologis serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan. Individu yang menerapkan manajemen stres dengan tepat memiliki peluang lebih besar untuk menjaga kestabilan tekanan darah serta mencegah komplikasi jangka panjang akibat hipertensi.

Berdasarkan studi (Wahyuni et al., 2023), ditemukan adanya korelasi signifikan antara manajemen stres dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Stres yang tidak

terkelola dengan baik dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang merangsang kelenjar adrenal melepaskan hormon adrenalin dan noradrenalin, sehingga jantung berdetak lebih cepat dan kuat serta menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Kondisi tersebut berujung pada peningkatan tekanan darah, terlebih jika stres berlangsung secara kronis. Secara psikologis, penderita hipertensi yang mengalami stres umumnya menunjukkan gejala seperti kecemasan, mudah marah, sulit tidur, dan kelelahan emosional yang dapat memperburuk gaya hidup dan menurunkan kepatuhan dalam pengobatan. Implementasi manajemen stres yang efektif seperti teknik relaksasi dan koping adaptif dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal serta mencegah komplikasi lebih lanjut.

Perawat berperan sebagai edukator bagi pasien yang menderita hipertensi, dengan menyampaikan informasi tentang kondisi kesehatan, langkah-langkah yang akan diambil, dan prosedur medis yang akan dilakukan (Shinta Amelia Oktaviani et al., 2025). Perawat juga memiliki peran penting dalam membantu penderita hipertensi mengelola stres yang berpotensi memperburuk kondisi tekanan darah. Peran tersebut meliputi pemberian edukasi kesehatan mengenai strategi manajemen stres, fasilitas konseling sederhana, pemberian dukungan emosional, serta pelatihan penggunaan teknik relaksasi napas dalam atau aktivitas fisik yang sesuai. Perawat juga berperan dalam mengidentifikasi faktor pencetus stres serta memberikan intervensi keperawatan preventif dan promotif agar pasien mampu mengontrol tekanan darah secara optimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 8 Agustus 2025 diperoleh data bahwa pada bulan Juni tercatat 182 kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Majegan, dengan penderita hipertensi yang telah melakukan pemeriksaan di fasilitas tersebut. Hasil wawancara pada tanggal 9 Agustus 2025 di Posyandu Dukuh Margo Mulyo Desa Pomah menunjukkan adanya 10 individu dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah anatra 134/94 mmHg hingga 176/64 mmHg. Wawancara tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 4 orang (40%) mengalami stres akibat kurang istirahat, kelelahan, dan kesulitan tidur. Sebanyak 3 responden (30%) tidak disiplin dalam mengonsumsi obat atau jarang melakukan kontrol tekanan darah, sedangkan 3 responden lainnya (30%) mengaitkan hipertensi dengan beban pekerjaan yang berat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Desa Pomah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena kasus meningkatnya penyakit hipertensi yang berisiko menimbulkan penyakit komplikasi serius dan menurunkan kualitas hidup, dibutuhkan pengelolaan yang tidak hanya bersifat farmakologis, tetapi juga mencakup strategi non-farmakologis seperti manajemen stres. Manajemen stres yang tepat diharapkan mampu membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah secara efektif. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan antara Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Desa Pomah?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat hipertensi keluarga dan pola istirahat) pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.
- b. Untuk mengetahui manajemen stres yang digunakan oleh penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.
- c. Untuk mengetahui tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.
- d. Untuk menganalisis hubungan manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah di komunitas, terkait pentingnya manajemen stres dalam pengelolaan tekanan darah pada pasien

hipertensi. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi referensi teoritis bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara faktor psikososial dengan kondisi fisik, terkait penyakit tidak menular seperti hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi pasien hipertensi tentang pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya mengontrol tekanan darah.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama penderita hipertensi di Desa Pomah mengenai manajemen stres sebagai upaya pengendalian tekanan darah serta mendorong penerapan strategi coping yang sehat dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi perawat

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pemberian asuhan keperawatan holistik, khususnya dalam pendekatan psikososial terhadap pasien hipertensi, serta dimanfaatkan perawat untuk menyusun program penyuluhan atau promosi kesehatan yang berfokus pada pengelolaan stres di tingkat komunitas maupun pelayanan primer.

d. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan intervensi strategi manajemen stres sebagai upaya non-farmakologis pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan awal atau landasan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi manajemen stres, baik dalam bentuk kuantitatif dan kualitatif, serta dapat dikembangkan dalam skala populasi atau wilayah yang luas.

E. Keaslian Penelitian

1. (Qotrun Nada Salsabila, 2025), meneliti “Hubungan Mekanisme Koping Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang”. Penelitian tersebut menggunakan desain *cross sectional* dengan Teknik sampling yaitu *purposive sampling* dan jumlah sampel 298 pasien hipertensi rawat jalan. Penelitian ini menggunakan kuesioner Brief COPE versi 28 item yang diadopsi dari (Dewi, 2019), yang sebelumnya telah diuji validitasnya oleh (Apriska, 2016) dengan hasil r hitung $(0,366-0,826) \geq r$ tabel $(0,316)$. Selain itu, instrumen Brief COPE ini juga telah diuji reliabilitasnya oleh (Apriska, 2016) dalam (Dewi, 2019) dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,746 yang menunjukkan reliabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara mekanisme koping dengan tekanan darah ($p=0,000$; $r=-0,311$), dengan arah korelasi negatif yang berarti semakin baik mekanisme koping maka tekanan darah semakin rendah.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel yang diteliti, teknik sampling dan lokasi penelitian. Penelitian yang akan dilakukan tentang “Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Desa Pomah” dengan variabel penelitian ini adalah strategi manajemen stres, teknik sampling pada penelitian ini adalah Teknik *Accidental Sampling* , dan lokasi penelitian ini di komunitas Desa Pomah.

2. (Hamzah et al., 2025), meneliti “Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi”. Menggunakan desain *cross-sectional korelasional*. Penelitian ini melibatkan 44 responden dari populasi 50 pasien hipertensi yang dipilih melalui Teknik *accidental sampling*. Uji Spearman Rank dengan instrumen kuesioner DASS (*Depression, Anxiety, and, Stress Scale*) digunakan untuk analisis data ini. Temuan penelitian ini mengungkapkan 28 responden mengalami stress berat dan 17 dari mereka menunjukkan perubahan signifikan pada tekanan darah. Uji statistik menunjukkan p -value $<0,024$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stress dan tekanan darah.

Perbedaan penelitian ini adalah pada variabel, instrumen, teknik sampling. Penelitian yang akan dilakukan tentang “Hubungan Manajemen Stres Dengan

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Desa Pomah” dengan variabel penelitian ini adalah strategi manajemen stres, instrumen yang digunakan Brief COPE 28 item versi Indonesia, teknik sampling yang digunakan Teknik *Accidental Sampling*.

3. (Wahyuni et al., 2023a), meneliti “Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya”. Menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 62 pasien dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Temuan ini mengungkapkan bahwa manajemen stres yang baik dengan tekanan darah normal berjumlah 30 responden (77,0%) untuk manajemen stres baik dengan tekanan darah tinggi berjumlah 9 responden (23,0%), sedangkan manajemen stres yang kurang baik dengan tekanan darah normal berjumlah 7 responden (30,0%) dan manajemen stres kurang baik dengan tekanan darah tinggi berjumlah 16 responden (70,0%). Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan $p\text{-value}=0.001$ ($p<0,005$), dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah.

Perbedaan penelitian ini adalah pada variabel, teknik sampling, serta lokasi penelitian. Penelitian yang akan dilakukan tentang “Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Desa Pomah” dengan variabel penelitian ini strategi manajemen stres yang lebih spesifik, serta lokasi penelitian ini di komunitas Desa Pomah.

