

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kejadian hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemui dalam perawatan primer. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus melonjak angka kejadian baik di tingkat global maupun di Indonesia. Meskipun hipertensi tidak secara langsung mengakibatkan kematian pada penderitanya, hipertensi dapat menjadi penyebab masalah komplikasi serius. Apabila tidak ditangani dengan tepat, hipertensi dapat berkembang menjadi isu kesehatan yang semakin parah, dimana penyakit ini telah diakui sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia atau disebut sebagai *The Silent Killer* karena penderita yang mengalaminya sering kali tidak merasakan gejala atau tanda-tanda apapun (Hamzah et al., 2025).

WHO (*World Health Organization*) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar individu dewasa yang berusia antara 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan Sebagian besar (sekitar dua pertiga) berada di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. WHO juga menjelaskan bahwa 46% dari orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami masalah tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) yang mengalami hipertensi didiagnosis dan mendapat perawatan pengobatan. Hanya terdapat satu dari lima orang dewasa (21%) yang mengalami hipertensi berhasil mengatur tekanan darah mereka dengan baik. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah di seluruh dunia. Ini menjadi dasar bagi WHO untuk menetapkan salah satu target global dalam mengatasi penyakit tidak menular yakni mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030.(WHO, 2023)

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas yang berlandaskan pada hasil pengukuran tekanan darah sebesar 30,8%. (Survey kesehatan indonesia (SKI), 2023). Pada rentang usia 18-59 tahun terdapat selisih 20% antara prevalensi yang ditentukan dokter (5,9%) dan prevalensi yang didapat dari pengukuran tekanan darah (26%). Temuan dari kajian (SKI) 2023 mengenai manajemen kasus hipertensi pada individu produktif menunjukkan adanya

kesenjangan antara jumlah pasien yang terdiagnosis dan yang menerima pengobatan. Untuk kelompok usia produktif (18-59 tahun), hanya 5,9% yang diagnosis hipertensi, sementara 2,53% yang rutin mengonsumsi obat dan 2,34% yang melakukan pemeriksaan di fasilitas Kesehatan. Sementara itu, pada kelompok usia lanjut lebih dari 60 tahun, prevalensi penderita hipertensi yang telah terdiagnosis adalah 22,9%. Dari jumlah tersebut, 11,9% mengonsumsi obat secara rutin, dan 11% melakukan kunjungan lanjutan ke layanan kesehatan (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data pelayanan kesehatan penderita hipertensi tahun 2024 menurut portal data Jawa Tengah menunjukkan bahwa di Kabupaten Klaten terdapat 321.553 individu yang menderita hipertensi, baik dari kalangan laki-laki dan perempuan (Jateng, 2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 32,9% yang menduduki tertinggi kelima dari seluruh provinsi di Indonesia (Survey kesehatan indonesia (SKI), 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Klaten tahun 2024, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia 15 tahun ke atas di Kabupaten Klaten mencapai sekitar 1.028.222 kasus. Jumlah kasus tertinggi berada di Puskesmas Bayat sejumlah 50.588, disusul puskesmas Juwiring sejumlah 47.029, serta tertinggi ketiga di puskesmas Wedi sejumlah 42.039 kasus (Dinkes Klaten, 2025). Penelitian sebelumnya di Puskesmas Bayat pada tahun 2018 hingga Oktober 2020 tercatat 201 pasien rawat jalan menjadi subjek penelitian mengenai kepatuhan kontrol pengobatan (Martono et al., 2022). Pada tahun 2022 terdapat sebanyak 12.124 pasien hipertensi yang tercatat mengunjungi Puskesmas Bayat (Hariyanti, 2024), yang menunjukkan banyaknya penderita yang memerlukan layanan kesehatan terkait hipertensi. Data tersebut menggambarkan bahwa risiko kejadian hipertensi pada masyarakat Bayat tergolong tinggi, dan sering berkaitan dengan berbagai faktor risiko seperti usia, gaya hidup, dan faktor psikologis. Banyaknya kasus yang terdata menggambarkan tingginya risiko kejadian hipertensi di wilayah Bayat. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan utama yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengendalian di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Penyakit hipertensi dapat terjadi karena dua jenis faktor, yaitu faktor internal yang merupakan faktor risiko yang tidak bisa diubah, seperti faktor genetic (keturunan), usia, ras, dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternal atau faktor risiko

yang dapat diubah mencakup kelebihan berat badan (obesitas), kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, asupan garam berlebih, mengkonsumsi lemak jenuh, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan stres psikososial (Situmorang, 2020). Tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan salah satu pengaruhnya yaitu stres. Apabila seseorang mengalami stres berkepanjangan, dapat mengganggu fungsi normal dalam tubuh. Dengan berjalannya waktu, stres dapat memunculkan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Karina febriana, 2023).

Stres sering terjadi karena tekanan dari lingkungan sekitar yang akhirnya memicu respon pada tubuh secara fisiologis dan psikologis. Beberapa reaksi yang muncul akibat stres, seperti merasa tertekan, cemas, sedih, atau merasa bersalah, bisa menyebabkan tekanan darah meningkat, pembuluh darah menyempit, dan akhirnya membuat napas menjadi lebih cepat. Saat menghadapi situasi stres, tubuh akan melepaskan hormon kortisol dan adrenalin, yang membuat jantung berdetak lebih cepat. Jika stres tidak dikelola dengan baik dan berlangsung terus-menerus, tekanan darah menetap tinggi (Ari Widyarni et al., 2023). Gejala-gejala tersebut sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa stres dapat muncul dalam bentuk reaktivitas emosional seperti kemarahan, gangguan tidur serta pola istirahat tidak teratur, juga kesabaran. Ditemukan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah rata-rata (Mean Arterial Pressure) MAP pada penderita hipertensi (Meliasari et al., 2025).

Stres bisa dialami oleh siapa saja, baik yang muda maupun yang tua, pada masyarakat perkotaan yang dihadapkan masalah pekerjaan dan permasalahan ekonomi pada masyarakat kecil. Stres juga dapat secara langsung mempengaruhi sistem utama yang mengatur tubuh, khususnya aksis hipotalamus-hipofisis-adrenalin- dan system saraf otonom, yang menyebabkan pelepasan katekolamin abnormal yang merusak kinerja vascular, dorongan simpatis yang tidak tepat ini menyebabkan tekanan darah lebih dari normal. Kejadian yang terjadi dalam hidup seseorang dapat menjadi sumber stressor psikososial. Beberapa penyebab dari stressor psikososial adalah pernikahan, pekerjaan, lingkungan tempat tinggal, masalah keuangan dan faktor keluarga. Seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan stres pascatraumatik jika mengalami suatu stres emosional yang besar (Pebriyani et al., 2022)

Hubungan antara stres dan hipertensi dianggap terjadi melalui aktivitas saraf simpatis yang dapat membuat tekanan darah naik secara bertahap. Saat stres, hormone adrenalin meningkat, yang membuat jantung berdebar lebih cepat dan tekanan darah pun meningkat. Apabila stres terus-menerus terjadi, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (Wulan Sari et al., 2024). Hipertensi merupakan suatu kondisi penyakit degeneratif yang memerlukan pengobatan yang berkelanjutan secara terus menerus dan konsisten. Penderita hipertensi wajib secara teratur mengonsumsi obat antihipertensi, memonitor tekanan darah, serta mengubah kebiasaan hidup yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Kondisi seperti ini sering kali menyebabkan sumber tekanan atau stres bagi penderita hipertensi (Sufyan et al., 2020)

Pada perubahan tekanan darah tinggi yang terjadi terus menerus, dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal seperti gagal ginjal, pada jantung penyakit jantung koroner, dan pada otak yang bisa mengarah pada terjadinya stroke. Oleh karena itu, penanganan atau manajemen stres yang efektif sangat penting untuk mencegah keadaan fatal akibat stres (Hendra & Setiawan, 2021) dalam (Karina febriana, 2023). Dampak dari stres dapat menyebabkan perubahan pada tubuh dan juga berdampak pada emosi. Beberapa tanda atau gejala stres yaitu jantung berdebar cepat, sakit kepala, sakit punggung, serta napas terasa cepat. Selain itu, stres juga dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh.

(Natasha et al., 2024) dalam penelitiannya menjelaskan agar tidak terjadi komplikasi dan keselamatan pasien terjaga, pasien yang menderita hipertensi perlu secara konsisten memantau tekanan darah. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah menjadikan suasana sekitar sebagai hal yang lebih positif. Stres dapat memicu peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan tingkat stres dapat meningkat saat terjadi peningkatan pada sirkulasi darah serta curah jantung, yang akan merangsang system saraf simpatik dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Beberapa penyebab risiko yang menyebabkan stres adalah perbedaan hormone seks, cara masing-masing individu dalam menghadapi tantangan, dan respons terhadap tekanan dalam hidup sehari-hari. Pasien hipertensi dapat menurunkan tingkat stres dengan rutin berolahraga, melakukan meditasi seperti yoga selama 10 hingga 15 menit, menjalankan aktivitas yang menyenangkan, menerapkan pola hidup sehat, melakukan pijat refleksi, serta menerapkan teknik relaksasi.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilaksanakan oleh peneliti pada pelayanan awal di Puskesmas Bayat pada 14 Agustus 2025, ditemukan bahwa dari 10 pasien yang diwawancarai, sebanyak 6 orang menunjukkan gejala stres dengan hasil wawancara mengungkapkan bahwa sebagian besar responden tersebut mengaku mengalami perasaan mudah marah karena hal sepele, mudah merasa kesal, tidak sabaran, dan mudah gelisah, sulit beristirahat karena pusing karena banyak yang dipikirkan, kurangnya motivasi dari program puskesmas yang belum menjangkau. Gejala-gejala tersebut menggambarkan adanya respon emosional dan fisiologis akibat stres psikologis yang belum terkelola dengan baik. Untuk hasil wawancara 4 orang tidak menunjukkan tanda stres yang signifikan, memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik, dengan dukungan keluarga yang kuat untuk menjaga hipertensi dengan terus melakukan tekanan darah dan minum obat secara rutin. Situasi ini menunjukkan bahwa stres bisa menjadi salah satu faktor yang signifikan berkaitan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Sebagai upaya pengendalian hipertensi, Puskesmas Bayat telah melaksanakan berbagai kegiatan bagi penderita hipertensi meliputi pemeriksaan tekanan darah, serta memberi edukasi mengenai pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, dan pencegahan komplikasi. Puskesmas Bayat juga melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) sebagai salah satu upaya promotif dan preventif bagi penderita hipertensi dan DM. Kegiatan Prolanis dilaksanakan satu kali dalam sebulan dan dihadiri sekitar 25 peserta. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengukuran antropometri, pengambilan darah dari petugas lab, senam, lalu edukasi pengendalian penyakit, pola makan, aktivitas fisik. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, masih dijumpai penderita hipertensi dengan tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa selain faktor pengobatan, terdapat faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi, salah satunya adalah faktor psikologis seperti stres. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dalam upaya pengembangan pelayanan kesehatan yang lebih komprehensif.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang menjelaskan tingginya prevalensi hipertensi, dampak serius dari komplikasi hipertensi dan sebagai silent killer, serta

adanya temuan studi awal 6 dari 10 penderita hipertensi di Puskesmas Bayat mengalami tanda- tanda stres seperti mudah marah, mudah kesal, tidak sabaran, mudah gelisah, dan sulit beristirahat, dimana stres menjadi faktor yang perlu dikendalikan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Maka, perumusan masalah dari peneliti yang dapat disusun adalah “Apakah ada Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Bayat?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bayat.

#### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, lama menderita hipertensi, riwayat hipertensi keluarga, riwayat pengobatan) penderita hipertensi di Puskesmas Bayat.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Bayat.
- c. Untuk mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bayat.
- d. Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bayat.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pembelajaran untuk mengidentifikasi tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bayat.

#### 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah:

- a. Responden/pasien  
Diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan responden tentang tingkat stres dengan tekanan darah yang diderita dan bisa menerapkan perawatan dengan baik.
- b. Bagi Masyarakat  
Diharapkan dapat menjadi pengetahuan untuk mendorong dalam meningkatkan kualitas hidup yang baik terutama pada penderita hipertensi.
- c. Bagi Puskesmas  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi penderita hipertensi
- d. Bagi Pendidikan  
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi ilmu pengetahuan atau sumber kepustakaan untuk memperkaya pustaka yang telah ada, sehingga dapat dimanfaatkan oleh peserta didik selanjutnya dalam proses pendidikan terkhusus pada bidang Pendidikan kesehatan
- e. Penelitian Selanjutnya  
Dapat menjadi masukan dan referensi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan tekanan darah penderita hipertensi.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian suatu penelitian merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan. Keaslian penelitian dapat dinilai dengan membandingkan antara penelitian yang sedang dilakukan saat ini dengan penelitian- penelitian sebelumnya dalam karya tulis ilmiah ini, akan melampirkan tiga penelitian terdahulu yang akan dijabarkan sebagai berikut

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Pebriyani et al., 2022) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada pasien usia

produktif dengan hipertensi, pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*, menggunakan analisis uji *spearman's*. Jumlah sampel penelitian ini 68 orang. Penelitian ini memberikan hasil adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.005$ ;  $r = 0.344$ . Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah terletak pada variabel terikatnya yaitu tekanan darah, Teknik sampling dengan menggunakan *accidental sampling*, menggunakan analisis uji *spearman rank*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati et al., 2022) dengan judul “ Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap anggrek RS Kusta Sumberglagah. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 21 orang dengan teknik *quota sampling*. Kuesioner yang digunakan yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur nilai stress. Analisa data penelitian ini menggunakan uji spearman Rho dengan diperoleh hasil nilai  $\rho (0,001) < \alpha (0,05)$  yang artinya ada hubungan antara stres dengan peningkatan tekanan darah. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu *accidental sampling*. Untuk menilai tingkat stres peneliti menggunakan kuesioner DASS 42. Dan besaran sampel peneliti sejumlah 75 orang penderita hipertensi di Puskesmas Bayat.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang, 2020) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada anggota Prolanis. Jenis penelitian ini menggunakan *cross sectional study*. Teknik sampling yang digunakan yaitu total *sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres. Analisis data digunakan dengan uji korelasi spearman Rho. Responden penelitian ini sebanyak 40 responden, dengan hasil penelitian nilai  $p < 0,05$  yang artinya ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu pada *variable* terikatnya tekanan darah, Teknik sampling yang digunakan *accidental sampling*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Lingga et al., 2024) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan purposive sampling menggunakan *instrument* DASS dengan responden berjumlah 68 orang. Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat. Hasil uji statistic *spearman rank* diperoleh nilai  $r = 0,264$  dan  $p = 0,030$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini memberikan hasil ada hubungan signifikan antara tingkat stress dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023 dengan tingkat keeratan lemah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti mengambil semua rentang usia penderita hipertensi dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan penelitian ini menyesuaikan standar pengukuran tekanan darah sesuai pedoman terbaru.