

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang meliputi takut dan prihatin terkait masa depan tanpa adanya sebab khusus yang berhubungan dengan ketakutan tersebut (Pramana et al., 2016). Kecemasan berlebihan berpotensi dalam meningkatnya tekanan darah pada seseorang yang menderita hipertensi (Sholikhah et al., 2021). Faktor penting yang berkaitan dengan kecemasan yaitu tingkat kepercayaan diri seseorang. Seseorang khususnya pada remaja yang mengalami kecemasan cenderung merasa dirinya mudah terancam atau memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, pemicu kecemasan lainnya yaitu adanya ancaman dari luar yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Ancaman tersebut diantaranya adanya kematian terutama dari orang terdekat, perceraian, dilema etik, lingkungan kerja, dan adanya tekanan kelompok sosial budaya (Pertiwi, 2017).

Kecemasan menurut WHO (2017), kasus kecemasan yang terjadi di dunia mencapai angka 264 juta jiwa dengan prevalensi di Asia sebesar 23% atau berkisar pada 60,05 juta (WHO, 2017). Menurut Riskesdas dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), gangguan emosional pada penduduk > 15 tahun mengalami peningkatan sebesar 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018 (HIMPSI, 2020). Sedangkan di Jawa Timur, estimasi penderita gangguan emosional dengan usia > 15 tahun berkisar pada 6,8% atau setara dengan 1.889.655 kasus (Dinkes Jawa Timur, 2020).

Remaja merupakan salah satu fase dalam tumbuh kembang manusia dimana dalam fase ini, sebagian besar mengalami perubahan yang signifikan. Remaja dialami oleh masing-masing individu ketika telah masanya untuk beralih dari masa kanak-kanak untuk berada pada fase dewasa (Diananda, 2019). Perubahan yang dialami remaja terjadi secara fisik maupun psikis. Pada fisik, hal tersebut dapat terlihat secara kasat mata dan hormonal sedangkan perubahan psikis melalui emosionalnya. Remaja yang dalam perubahan psikis mengalami berbagai hal yang kurang nyaman dan mengganggu, berpotensi terhadap suatu gejala kecemasan.

Kecemasan ialah suatu perasaan yang mengganggu, meresahkan, atau mengkhawatirkan sesuatu secara berlebihan sehingga seseorang merasa terancam dan menjadi lebih waspada (Vibriyanti, 2020). Kecemasan rentan terjadi dalam fase remaja karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Remaja yang berada dalam fase perubahan dari anak-anak menjadi dewasa pada umumnya mengalami krisis percaya diri. Selain itu, ancaman atau gangguan dari luar turut mempengaruhi psikologis remaja sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas. Remaja yang mengalami kecemasan berpotensi mengalami perubahan tekanan darah akibat perasaan yang tidak stabil.

Tekanan darah menurut WHO (2021) merupakan suatu tekanan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, pembuluh darah utama dalam tubuh. Berdasarkan JNC VIII, tekanan darah seseorang dinyatakan normal jika hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik sebesar 120 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 80 mmHg. Tekanan darah dapat mengalami peningkatan hingga menjadi suatu penyakit kardiovaskuler atau

bahkan komplikasi jika tidak segera ditangani. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya ras, jenis kelamin, riwayat keluarga dan faktor genetik, obesitas, dan konsumsi garam (Kevaladandra & Nurmalia, 2019). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yaitu obesitas dan faktor genetik juga memicu penderitanya mengalami permasalahan secara psikis yaitu kecemasan. Kecemasan yang ditimbulkan karena kedua faktor tersebut dirasakan oleh remaja karena mereka mengira bahwa kedua faktor tersebut memiliki ancaman dan ketakutan berlebihan pada penderitanya.

Sebagaimana Sabda Rasulullah saw dalam H.R. Bukhari Muslim :

أَلَا كُنُّهُ الْجَسَدُ فَسَدَ فَسَدَتْ وَإِذَا كُنُّهُ الْجَسَدُ صَلَحَ صَلَحَتْ إِذَا مُضِعَّةَ الْجَسَدِ فِي وَإِنَّ أَلَا الْقَلْبُ وَهِيَ

Artinya : *ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging, bila ia baik maka akan sehatlah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka sakitlah seluruh tubuh. Ketahuilah, sesungguhnya itu adalah al-qolbu .*

Imam Ghazali dalam kitabnya yang berjudul *Ma'arij al-Qudsi fi Madariji Ma'rifatin Nafsi* menafsirkan Al-qolbu yang dimaksud dalam hadits tersebut diatas merupakan arti dari jantung. Ketika Rasulullah menyabdakan *mudhghah* seraya mengepalkan atau menggenggam tangannya, *mudhghah* yang dimaksud berbentuk dan berukuran segenggaman tangan manusia yang berarti setara dengan bentuk dan ukuran dari jantung manusia. Penafsiran tersebut relevan dengan keadaan dan perkembangan ilmu medis saat ini. Jantung sebagai organ tubuh yang sangat vital, memberikan pengaruh terhadap organ-organ tubuh lainnya agar dapat bekerja dan berfungsi dengan

baik. Jantung yang sehat maka seluruh organ-organ lain sehat. Jika jantung sakit, maka organ-organ lain pun sakit.

Sedangkan perihal kecemasan, Rasulullah saw. bersabda yang artinya :

Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya. (H. R. Bukhari No. 5642 dan Muslim No. 2573).

Setiap orang mengalami kecemasan yang disadari maupun tidak disadarinya. Dalam perspektif Islam, kecemasan merupakan keadaan yang dialami seseorang karena tidak menerima takdir Allah SWT.

Remaja menjadi fase yang rentan terhadap kecemasan. Sedangkan beberapa dari mereka yang mengalami kecemasan secara berkelanjutan dan tidak memperoleh penanganan yang tepat, dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan baik secara fisik maupun psikis. Meski demikian, remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan tidak seluruhnya mengalami kecemasan. Hal tersebut tentu berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi remaja satu sama lainnya berbeda.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui apakah ditemukan hubungan adanya kecemasan yang dirasakan remaja dengan perubahan dalam tekanan darah remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut diatas, peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimanakah hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.
2. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi tentang kecemasan yang dialami remaja dan hubungannya dengan tekanan darah remaja sehingga menghasilkan suatu pembaruan wawasan dan informasi yang berkaitan dengan kecemasan pada remaja .

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi terbaru yang dapat menambah wawasan terkait permasalahan yang dialami remaja sehingga menimbulkan kecemasan dan berpengaruh terhadap tingkat tekanan darahnya..

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi instansi pendidikan terkait bahwa remaja turut rentan mengalami kecemasan dengan berbagai tingkatan dan berpotensi terhadap terganggunya tekanan darah sehingga pihak sekolah dan pihak terkait dapat melakukan upaya-upaya pencegahan maupun penanganannya.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong, memotivasi, dan meningkatkan pengetahuan pada tenaga kesehatan terkait tingkat kecemasan yang dialami remaja dan menimbulkan terganggunya tekanan darah.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam terkait tingkat kecemasan dan hubungannya dengan perubahan tekanan darah.

1.5 Keaslian Tulisan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Zahara, 2017) dengan judul “Hubungan antara Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. subjek pada penelitian ini merupakan penderita hipertensi yang sedang menjalani perawatan di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang diderita oleh penderita hipertensi termasuk dalam kategori di atas rata-rata.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel yang diteliti merupakan kecemasan dan hipertensi, sedangkan perbedaannya yaitu sampel yang digunakan merupakan kelompok usia 40-60 tahun.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Pramana et al., 2016) dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada usia lanjut. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada usia lanjut dengan tingkat kecemasan termasuk dalam kategori derajat asosiasi kuat.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel yang diteliti yang merupakan kecemasan dan hipertensi, sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sampel yang diteliti merupakan kelompok lanjut usia.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan, 2017) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Tingkat Stress dan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Klinik Islamic Center Samarinda”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang berarti antara tingkat stress dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Persamaan dari penelitian ini yaitu variabel yang digunakan merupakan kecemasan dan hipertensi dengan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu terdapat variabel stress serta sampel yang digunakan merupakan lansia

