

BAB 1

LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan juga di Dunia. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular namun dikenal sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam yang artinya penderita terkadang tidak merasakan tanda dan gejala penyakit hipertensi tersebut namun saat pertama kali pemeriksaan didapatkan hasil tekanan darah yang tinggi. Banyak kasus hipertensi yang tidak terdeteksi atau tidak terobati secara tuntas. Hipertensi tidak hanya menyerang diusia lansia, namun juga bisa menyerang di usia remaja, usia produktif akibat gaya hidup yang tidak sehat, tingkat stres dan kurangnya aktivitas fisik. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang mengalami kenaikan dengan hasil pemeriksaan $\geq 140/90$ mmHg (Maligan dkk, 2023). Stres bisa diartikan sebagai suatu keadaan yang disebabkan adanya tekanan yang menyebabkan seseorang cemas, tegang, berpikir terlalu berat dan muncul emosi yang tidak stabil bisa mempengaruhi tingkat tekanan darah seseorang (Halawa Aristina dkk, 2023). Selain itu aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tekanan darah, dengan kita beraktivitas yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan perubahan seperti pada jantung bertambah kuat dan kontraksi denyut jantung teratur dan resiko terjadi hipertensi akan berkurang (Asmoro, Muhammad dkk, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aristina Halawa dkk (2023) yang meneliti hubungan tingkat stres dengan tingkat hipertensi pada usia 18-40 didapatkan hasil sejumlah 13 responden mengalami stres sedang yaitu

59.09%, dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan derajat hipertensi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Asmoro Muhamad (2024) menunjukkan responden dengan aktivitas fisik tinggi tidak mengalami hipertensi sejumlah 64 responden (64,5%), sementara responden dengan aktivitas tinggi sebesar 35,5 % mengalami hipertensi, dan responden dengan aktivitas sedang 90,9% mengalami hipertensi dan 9,1% mengalami hipertensi. Jadi bisa disimpulkan bahwa beberapa responden dengan aktivitas fisik tinggi tetap dengan tekanan darah normal karena kerja jantung baik, namun jika aktivitas fisik yang tinggi disertai tingkat stres yang juga tinggi maka bisa menyebabkan tekanan darah naik.

Penyakit hipertensi yang diabaikan atau tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Menurut *World Health Organization* (2023) diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun yang ada diseluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan bisa mencapai 1,5 miliar ditahun 2025. Menurut data Riskesdas dalam (Kementrian Kesehatan RI, 2020) tercatat prevalensi penderita hipertensi di indonesia sebesar 34.1% dan sudah sangat jelas mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yaitu 25,8%. Di Jawa Timur penderita hipertensi pada usia 18 tahun keatas menempati urutan ke 15 dari 34 provinsi dengan jumlah 105.380 (Dianita dkk, 2024). Data tahun 2023 jumlah penderita hipertensi di kabupaten ponorogo mencapai 291.743 kasus, dan di tahun 2022 hampir sama yaitu 291.057 kasus. Dari data yang didapatkan di Puskesmas Kauman Baru Ponorogo bahwa penyakit hipertensi menjadi urutan kedua dari 10 penyakit terbanyak dengan jumlah dari tahun 2023 sampai 2025 mengalami

peningkatan , yaitu pada tahun 2023 sebanyak 801 pasien, tahun 2024 sebanyak 987 pasien, dan pada tahun 2025 sebanyak 1.191 pasien.

Hipertensi berasal dari beberapa faktor seperti gaya hidup yang tidak sehat, tingkat stres dan kurangnya aktivitas fisik. Dampak dari stres yang tidak terkontrol juga bisa mempengaruhi status kesehatan seperti berpengaruh terhadap tekanan darah. Stres yang berlangsung secara kronis dapat meningkatkan sistem saraf simpatis dan peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan curah jantung. Kondisi ini apabila terjadi terus-menerus dapat meningkatkan tekanan darah dan berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Stres mempengaruhi psikologis seseorang yang dapat memicu perubahan perilaku tidak sehat seperti penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap tingkat kesehatan seseorang salah satunya tekanan darah. (Upik Pebriyani dkk, 2022).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh jarang melakukan kerja otot yang optimal sehingga **denyut jantung dan elastisitas pembuluh darah menurun**. Kondisi ini mengakibatkan **peningkatan resistensi perifer**, sehingga jantung harus memompa darah dengan tekanan yang lebih tinggi. Dalam jangka panjang, keadaan tersebut dapat menyebabkan **kenaikan tekanan darah** atau hipertensi. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik bisa menurunkan kekakuan pembuluh darah. Aktivitas fisik seperti berjalan, senam ringan atau melakukan aktivitas pekerjaan bisa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hasil yang didapatkan yaitu terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan untuk sistolik 7 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,2 mmHg. Aktivitas fisik yang teratur mempengaruhi pembuluh darah seperti mengalami elastisitas

karena adanya relaksasi dan vasodilatasi, sehingga kadar lemak berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah. (Maligan dkk, 2023).

Strategi yang bisa dilakukan oleh perawat untuk mengatasi tingginya kasus hipertensi di Indonesia adalah dengan melakukan promosi kesehatan seperti edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi yang diawali dengan melakukan peningkatan kesadaran masyarakat seperti merubah gaya hidup, pola makan ke arah yang lebih sehat, melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan stres sehingga perasaan tertekan maupun tegang yang dialami bisa berkurang. Serta meningkatkan aktivitas fisik seperti senam pagi, berjalan, bersepeda, mengerjakan pekerjaan rumah, pergi kesawah atau berkebun yang bisa mempengaruhi kestabilan tekanan darah. sehingga kualitas kesehatan akan meningkat. Perawat juga bisa melakukan deteksi dini dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin, serta memberikan terapi pengobatan jika didapatkan hasil tekanan darah tinggi (Dewi dkk, 2023)

Dalam agama Islam sudah diajarkan bahwa apapun yang membebani baik dalam segi fisik dan mental Allah SWT pasti akan memberikan jalan dan diberikan kemudahan. Seperti yang dikatakan dalam Surah Al-Insyirah Ayat 5-6: *“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”*. Pengulangan ayat ini memberikan penegasan kuat bahwa janji Allah itu benar. Ayat ini menjadi motivasi bagi umat Islam untuk tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan sehingga menyebabkan seseorang mengaami stres. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang *“Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kauman Baru Ponorogo.*

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah bagaimanakah Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Anggota Prolanis Desa Kauman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo
2. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Pada Anggota Prolanis Desa Kauman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo
3. Menganalisis Derajat Hipertensi Pada Anggota Prolanis Desa Kauman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo
4. Menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Hipertensi Pada Anggota Prolanis Desa Kauman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo
5. Mengidentifikasi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Anggota Prolanis Desa Kauman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan penelitian lebih lanjut sebagai dasar untuk mengetahui tingkat stres dan aktivitas dengan derajat hipertensi

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Menambah wawasan pada pasien dewasa akan pentingnya manajemen stres dan aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap derajat hipertensi dalam sehari-hari.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memberikan asuhan keperawatan pasien dewasa tentang pentingnya manajemen tingkat stres dan aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap derajat hipertensi

3. Bagi Puskesmas Kauman Baru Ponorogo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi petugas Puskesmas Kauman Baru untuk memberikan edukasi tingkat stres dan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi derajat hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Upik Pebriyanti, Nia Triswanti, Wega Fabia dan Woro Pramesti pada tahun 2022 bertempat di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung dengan judul *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung*. Studi ini menggunakan desain penelitian

deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel ditentukan melalui metode total sampling, instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner analisis uji spearman's. Jumlah responden 68 dengan penderita hipertensi diusia produktif dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (44.1%) dan perempuan sebanyak 38 orang (55.9%). Penelitian ini mengkaji 2 variabel seperti usia dan jenis kelamin. Hasil yang didapatkan sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres sedang 30 orang (44.1%), Sebagian besar responden mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 34 orang (50.0%), Dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan diperoleh nilai $p \text{ value} = 0.005$.

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan terletak pada desain penelitian yaitu pendekatan deskriptif *cross-sectional*. Perbedaan penelitian ini hanya satu variabel independent yang diteliti yaitu stres, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan dua variabel independent yaitu tingkat stres dan aktivitas fisik

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mega Silvia Hajingo, Theo Mautang, Nancy Bawiling pada tahun 2024 dengan judul penelitian Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah hipertensi pada usia dewasa muda di desa Lolak, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mangondow. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dengan cross-sectional. Jumlah responden dalam penelitian ini 40 orang dengan rentan usia 18-22 tahun. Penelitian ini mengkaji 2 variabel yaitu aktivitas fisik dan hipertensi. Hasil penelitian ini

bahwa yang mengalami pre hipertensi sebanyak 15 orang dengan aktivitas rendah dan 4 orang dengan aktivitas sedang dan 1 orang dengan aktivitas tinggi. Kemudian dengan hipertensi stadium 1 dengan hasil 2 orang dengan aktivitas yang rendah, dan yang terakhir hipertensi stadium II dengan aktivitas fisik rendah 2 orang, aktivitas fisik sedang 5 orang dan aktivitas fisik tinggi 2 orang. Dapat disimpulkan dengan hitungan Uji Chi Square terbukti nilai $P\text{-Value } 0,015 < 0,05$, yang berarti adanya Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda.

Persamaan penelitian ini dan yang saya lakukan terletak pada desain penelitian yaitu pendekatan deskriptif *cross-sectional*

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan yaitu variable aktivitas fisik pada penelitian ini responden yang diteliti usia dewasa muda usia 18-22 tahun, untuk penelitian yang saya mulai usia 18-69 tahun.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dinda Furqonnisa Maligan, Mamang Bagiansah, Siti Ruqayyah, Rusmiatik di RSUD DR. R. SOEDJONO SELONG -LOMBOK TIMUR pada bulan November-Desember tahun 2022 dengan judul Hubungan aktivitas fisik dan stress dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *analytics observational* dengan desain penelitian *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel dengan random sampling dan didapatkan responden sebanyak 30 orang dengan usia 45 tahun keatas. Hasil penelitian ini bahwa penderita hipertensi dengan aktivitas fisik sedang 73%, ringan 10%, dan berat

tidak ada. Untuk stres dengan tingkat sedang 60%, ringan 13%, dan berat 10%. Dari 30 orang yang tidak menderita hipertensi dibuktikan aktivitas fisik sedang 7%, ringan 3%, dan berat 7%. Untuk kategori stres sedang tidak ada, ringan 13%, dan berat 10%. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dan stres dengan kejadian hipertensi di RSUD DR.R Soedjono Selong-Lombok Timur.

Persamaan penelitian ini dengan yang saya lakukan yaitu dengan pendekatan cross-sectional. Perbedaannya penelitian ini dengan yang saya lakukan adalah responden yang diteliti ini hanya berfokus dengan usia 45 tahun keatas, untuk penelitian yang akan saya lakukan mulai usia 18-69 tahun, metode penelitian ini menggunakan *analytys observational*, penelitian yang akan saya lakukan adalah dengan metode *analitik klerasional*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ninin Wulan Sari, Amriati Mutmainna dan Irmayani pada tahun 2024 dengan judul Hubungan stress dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi, dengan lokasi penelitian diwilayah kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan instrument kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik sampling *accidental sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 21. Dalam penelitian ini dilakukan tanggal 06 juli sampai 06 agustus dengan total responden 67. Hasil dari penelitian ini sebanyak 30 responden mengalami hipertensi tahap 1 dengan 20 responden mengalami stress ringan dan 10 responden stress sedang. Untuk yang mangalami hipertensi tahap 2 berjumlah 37 responden dengan 26

responden mengalami stress sedang, 11 responden stress ringan. maka hipotesis alternatif diterima dan disimpulkan ada hubungan antara stress dengan kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. Persamaan penelitian ini dengan yang saya lakukan yaitu dengan instrument kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan cross-sectional. Perbedaanya penelitian ini variabel independent yang diteliti hanya stress, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan terdapat dua variabel independent yaitu tingkat stres dan aktivitas fisik.

5. Jurnal Penelitian Internasional oleh Widai Zhang et al, 2023. Dalam penelitian yang berjudul *Association between physical activity and resistant ypertension in treated hypertension patient*. Pengambilan data dalam penelitian ini diambil dari survey pemeriksaan kesehatan dan gizi nasional (NHANES) yang dilakukan oleh Pusat Statistik Kesehatan Nasional Tiongkok dengan pendekatan *cross-sectional*. Dalam penelitian ini pengambilan data melalui skrining 2 tahap. Yang pertama 8.496 kasus hipertensi dengan pengobatan, dan skrining yang terakhir didapatkan 6.049 dengan 2.852 pria serta 3.197 wanita dengan rata-rata usia 20-80 tahun. Pasien hipertensi yang cenderung tidak aktif sebesar (46,6%). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa peserta yang mengalami hipertensi cenderung kurang dalam aktivitas fisik.