

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan masalah utama yang sering dialami oleh beberapa negara maju, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data survey kesehatan rumah tangga di Indonesia pada tahun 2004 prevalensi hipertensi di pulau jawa mencapai 41,9% , dengan kisaran di masing-masing provinsi 36,6%-47,7% (Depkes RI, 2009). Di Surakarta, penyakit hipertensi termasuk ke dalam 10 besar penyakit rawat jalan yang ada di puskesmas kota Surakarta. Pada tahun 2007 dan 2008, tercatat penderita hipertensi sebanyak 50.806 (12,08%) dan mengalami kenaikan pada tahun 2009 menjadi 54.540 (13,27%), namun di tahun 2010 mengalami penurunan menjadi 35.186 kasus (9,75%). (sumber: Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2007, 2008, 2009, dan 2010).

Hipertensi juga termasuk ke dalam 10 besar penyakit yang dapat menyebabkan kematian di kota Surakarta. Pada tahun 2009, diketahui kematian yang disebabkan oleh hipertensi adalah sebanyak 85 jiwa (4,1%). Dari beberapa data survey tersebut diketahui bahwa hipertensi merupakan suatu penyakit berbahaya yang banyak dialami oleh sebagian besar penduduk di wilayah Surakarta.

Hipertensi merupakan faktor utama gangguan kardiovaskuler yang dianggap sebagai penyebab utama kematian. Peningkatan umur harapan hidup dan perubahan gaya hidup akan meningkatkan faktor hipertensi di berbagai negara. Hipertensi

sering disebut sebagai *the silent killer* karena hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi. Hipertensi bisa menyebabkan berbagai komplikasi terhadap beberapa penyakit lain, seperti gagal ginjal, sakit jantung, gagal jantung, dan stroke.

Pada hasil wawancara awal yang sudah dilakukan oleh peneliti, pada seorang kepala kesehatan di balaikota Surakarta, DM, mengatakan bahwa hipertensi merupakan suatu kondisi tubuh dimana tekanan darah melebihi batas ketentuan. Batas normal darah adalah 140 mmHg. Sedangkan dalam kasus hipertensi, tekanan darah yang dimiliki adalah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg, sedangkan diastolic adalah lebih dari sama dengan 90 mmHg. Sistolik adalah kondisi pada saat darah dipompa ke seluruh tubuh dari jantung, sedangkan diastolic adalah pada saat aliran darah kembali kearah jantung.

Menurut DM, orang yang memiliki kepribadian tertentu akan mudah terkena hipertensi, misalnya orang yang mudah emosi, akan mudah terkena penyakit hipertensi, karena orang tersebut cenderung suka melampiaskan emosi marahnya, terjadi peningkatan aliran darah pada tubuh yang terjadi selama berkali-kali, sehingga orang tersebut juga rentan terkena hipertensi. Sebaliknya, orang yang terkena hipertensi juga akan memiliki kepribadian tertentu. Misalnya orang yang terkena hipertensi mudah mengaami emosi marah, mudah menjadi marah-marah. Contoh kepribadian orang yang mudah terkena hipertensi adalah kepribadian yang idealis, perfeksionis, disiplin, tepat waktu, namun tidak semua orang yang memiliki kepribadian tersebut mudah beresiko terkena hipertensi, hanya kecenderungan saja.

Journal of the American Heart Association menyatakan bahwa ada keterkaitan antara marah dengan kesehatan jantung. Disebutkan bahwa orang yang amarahnya meledak-ledak akan mengakibatkan jantungnya tidak teratur (*atrial fibrillation/ AF*). AF tersebut akan meningkatkan resiko penggumpalan darah menuju otak, sehingga berakhir dengan gejala stroke.

Marah adalah suatu kondisi emosional yang intensitasnya beragam, mulai dari perasaan terganggu yang ringan, hingga amarah yang ekstrem dan mengandung kekerasan. Marah biasanya dianggap sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari agresi, kekejaman, dan kekerasan. orang yang marah bisa menjadi kejam dan tidak berperikemanusiaan, karena saat marah seseorang bisa kehilangan akal sehatnya. Orang yang marah biasanya menunjukkan tingkah laku yang agresif yang ditujukan kepada lingkungan sekitarnya, seperti memukul, membanting barang, bahkan pembunuhan. (Syukur, 2011).

Menurut Safaria dan Saputra (2009), pengungkapan emosi marah merupakan upaya mengomunikasikan status perasaannya ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakan. Emosi marah dapat diungkapkan dengan berbagai macam cara. menurut Spielberger (1998), cara untuk mengungkapkan kemarahan dibagi menjadi 3, yaitu dengan cara *anger in* (memendam kemarahan), *anger out* (menunjukkan kemarahan) dan *anger control* (mengendalikan kemarahan). Menurut Siegman (1994), individu yang mengungkapkan emosi marahnya dengan cara *anger out* secara berlebihan akan

lebih mudah terkena resiko gangguan *cardiovascular*. Individu yang mudah marah akan mudah terkena beragam gangguan, seperti gangguan hipertensi.

Hipertensi menurut WHO (dalam Udjianti, 2010), adalah tekanan darah yang berada di atas sistolik 160 dan diastolic 95 mmHG. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi apabila artiole-artiole konstriksi. Konstriksi artiole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri, yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah.

Hasil penelitian Harvard Medical School menunjukkan bahwa orang yang sering mudah mengalami emosi marah berpeluang tiga kali terserang penyakit jantung (Al-Firdaus,2011). Terlalu banyak marah pada usia muda, bisa menjadi *predictor* yang baik terhadap terjadinya serangan jantung pada hari tua (Syukur, 2011). Emosi marah yang berlebihan dapat mendorong meningkatnya detak jantung, membanjiri hormone, seperti adrenalin, sehingga membangkitkan energy yang luar biasa.

Pada saat seseorang sedang mengalami emosi, di pembuluh darah mengalirkan tekanan darah yang tinggi, sedangkan pembuluh darah ada pembuluh darah yang tebal dan pembuluh darah yang tipis. Sehingga apabila terjadi di pembuluh darah yang tipis maka pembuluh darah tidak akan kuat dalam menerimanya dan akan menjadi pecah. Diibaratkan pada suatu selang yang memiliki

cabang-cabang di sekitarnya. Di selang utama dialiri aliran air yang kencang, akibatnya adalah selang cabang di sekitarnya tidak akan menerima air yang dialirkan karena saking cepatnya aliran air yang diterima, bisa juga tidak mendapatkan aliran air. Hal itulah yang terjadi pada sirkulasi darah. Sehingga apabila tidak menerima aliran darah tersebut maka akan menyebabkan gangguan pada tubuh.

Kondisi emosional yang buruk dapat memperlemah system imunitas atau kekebalan pada tubuh., sehingga tubuh menjadi lebih mudah terkena penyakit, seperti flu dan infeksi lainnya. Emosi marah biasanya sering dikaitkan dengan hipertensi. Dimana kondisi seseorang ketika merasakan emosi marah adalah meningkatnya denyut jantung , sehingga jantung memompa aliran darah menjadi lebih cepat ke seluruh tubuh. Dalam tubuh terdapat bermacam aliran darah, ada yang tipis dan ada pula yang tebal. Pada saat jantung memompa darah dengan sangat cepat, pada aliran darah yang tipis tidak akan kuat, sehingga hal tersebut juga bisa menyebabkan rusaknya aliran darah tersebut, bahkan bisa menjadi pecah

Harapan dari penelitian ini adalah emosi kemarahan bisa berdampak baik maupun negative bagi kesehatan, selain sebagai media pengekspresian stress, yang bertujuan untuk mengurangi beban pikiran, sehingga mampu mempercepat penyembuhan. Namun kenyataannya adalah bahwa tidak semua emosi baik bagi tubuh, emosi yang positif pun apabila diekspresikan secara berlebihan juga akan mengganggu kesehatan. Emosi marah dan adanya rasa permusuhan akan semakin memperparah kondisi medis penderita hipertensi. Semakin sering penderita

merasakan emosi marah maka daya penyembuhan akan semakin berkurang, bahkan orang yang sering mengalami emosi marah juga beresiko terkena hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas maka pertanyaan penelitian yang didapatkan adalah **“Bagaimanakah bentuk pengungkapan kemarahan yang muncul pada penderita hipertensi”**. Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengungkapan kemarahan pada penderita hipertensi”**.

B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Mendeskripsikan bentuk pengungkapan kemarahan pada penderita hipertensi.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak di bawah ini:

1. Bagi penderita hipertensi. Memberikan informasi mengenai deskripsi pengungkapan kemarahan pada penderita hipertensi.
2. Bagi pihak keluarga. Memberikan informasi mengenai deskripsi pengungkapan kemarahan yang dirasakan oleh penderita hipertensi.
3. Bagi khasanah keilmuan psikologi. Menunjukkan deskripsi pengungkapan kemarahan yang dirasakan oleh penderita hipertensi.