

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua individu mengharapkan keadaan sehat, fisik dan psikis saling berjalan berdampingan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa manusia setidaknya memiliki beberapa permasalahan yang akan menciptakan stress. Stres yang terus-menerus dan berkepanjangan dapat membuat sistem saraf simpatis aktif sehingga menimbulkan kenaikan tekanan darah. Apabila individu sering kali bersifat emosional dan sering memikirkan hal yang buruk maka secara otomatis dan tanpa disadari akan menimbulkan tanda dan gejala fisik seperti hipertensi (Subrata & Wulandari, 2020). Silent killer merupakan sebutan untuk hipertensi, karena penyakit ini tidak terlihat tanda dan gejala yang dirasakan. Seseorang yang menderita peningkatan tekanan pada aliran darah berkisar 90 mmHg untuk diastolik serta 140 mmHg untuk sistolik.

Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021, orang dewasa di seluruh dunia berusia 30-79 tahun ($\geq 1,28$ miliar) mengidap tekanan darah tinggi. Mayoritas di antaranya (2/3 dari total keseluruhan) berdomisili di negara berpenghasilan yang tergolong kelas menengah ke bawah. (WHO, 2023). Dengan kata lain 1,28 miliar orang didunia dapat menurunkan penyakit hipertensi ke keturunan selanjutnya. Jika keluarga dari penderita hipertensi tidak berhati-hati dan tidak menyadari penyakit hipertensi, maka garis keturunan selanjutnya yang akan menderita hipertensi. Maka dari itu dari pihak penderita hipertensi dan pihak keluarga harus bisa bekerja sama untuk meminimalisir terjadinya hipertensi pada garis keturunan selanjutnya dan dapat mengontrol hipertensi agar tekanan hipertensi tetap normal.

Di Indonesia penyakit hipertensi berasal dari semua kalangan umur, baik muda maupun tua. Peningkatan tahunan sering terjadi pada prevelensi hipertensi, diprediksi bahwa tahun 2025 mendatang akan diperkirakan 1,5

miliar jiwa mengidap tingginya tekanan darah, bahkan diprediksi dari tahun ke tahun 10,44 juta jiwa mengalami kematian dikarenakan hipertensi dan berbagai komplikasinya. Tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar mengidentifikasi masyarakat Indonesia yang berumur 18 keatas memiliki prevalensi nasional penyakit hipertensi sebesar 34,1% (Kementrian Kesehatan, 2019).

Stres merupakan kondisi dimana seseorang merasa tidak nyaman atas apa yang ia pikirkan dan orang tersebut rasakan dalam menjalani kehidupan. Stres memiliki efek negatif yang dirasakan oleh seseorang berupa mulai menyendiri, rambut rontok, emosi tak terkontrol, dan mudah lelah. Stres dapat menyebabkan kecemasan yang akan mengganggu kehidupan. Terdapat berbagai macam respon kecemasan akibat stres meliputi reaksi perasaan, reaksi perilaku, dan reaksi pikiran. Kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih, penurunan bidang persepsi, kebingungan, dan rasa malu merupakan respons kognitif. Stres yang tidak dapat ditangani dengan baik akan menyebabkan system kekebalan individu menurun dan rentan terkena hipertensi (Medical West dalam Delavera et al., 2021).

Selain dari stres, gaya hidup termasuk faktor pendukung timbulnya hipertensi. Pada masa dunia maya ini banyak manusia yang lebih memilih memakan makanan dan minuman yang sedang trend dengan beragam dengan berbagai varian. Banyaknya varian tersebut tidak luput dari bertambahnya kadar gula, garam, msg yang sangat meningkat. Di samping itu dengan mudahnya jejaring sosial dan alat transportasi berdampak pada masyarakat yang jarang beraktivitas. Masyarakat lebih sering memainkan gadget terus menerus secara intens dan menyebabkan kurangnya aktivitas yang mereka butuhkan. Selain itu banyak masyarakat yang jarang beraktivitas karena terlalu sibuk dengan pekerjaannya sehingga mereka hanya duduk lebih dari 8 jam per harinya. Dimana ditemukan peningkatan curah jantung pada orang yang minim beraktifitas (Damanik & Sitompul, 2020).

Banyak sekali masyarakat yang secara tidak sadar terkena tekanan darah tinggi. Menurut sumbernya, hipertensi digolongkan ke atas 2 macam, yang pertama yakni hipertensi esensial atau hipertensi primer dimana belum dinyatakan secara umum penyebabnya tetapi dapat mempengaruhi jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi ke dua dimana ditimbulkan akibat adanya penyakit lainnya yang diderita oleh seseorang, misalnya penyakit diabetes melitus dan penyakit ginjal (Rayanti et al., 2021). Di samping itu terdapat faktor resiko hipertensi. Yang pertama berupa faktor penyebab yang bisa diubah. Faktor penyebab yang bisa diubah berupa kurang sehatnya pola hidup, ketidakteraturan diet, jarang beraktivitas, terlalu sering duduk berjam-jam lamanya, merokok, minum alkohol, dan masih banyak lagi. Faktor yang kedua adalah faktor penyebab yang tidak bisa diubah berupa faktor genetik.

Hipertensi bisa muncul akibat beberapa faktor, salah satunya faktor gaya hidup dan faktor stres. Dari data diatas, riset ini diharapkan dapat menilai dan mengkaji di area puskesmas keterkaitan gaya hidup dan stres penderita tingginya tekanan darah. Hal ini bertujuan agar penelitian ini dapat dijadikan inovasi serta bahan pembelajaran yang dapat di akses baik dari pihak pasien, pihak puskesmas, maupun bagi pihak peneliti.

Berdasarkan data layanan informasi puskesmas terkait angka kunjungan baru penderita hipertensi di Puskesmas Mlonggo tahun 2022 terdapat 35,93% pasien hipertensi atau sekitar 1.781 pasien hipertensi. Pada januari sampai september 2023 di dapatkan sebanyak 470 pasien hipertensi yang berobat ulang ke Puskesmas Mlonggo. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti berminat dalam melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Gaya Hidup dan Stres Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah”.

B. Perumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit dengan prevelensi masih tinggi di Indonesia. Gaya hidup dan stres merupakan aspek yang mempengaruhi

hipertensi, dimana jika stress dan gaya hidup tidak dikontrol dan dijaga dengan baik akan menimbulkan penyakit lanjutan dari hipertensi yang bertambah parah. Melalui pemaparan latar belakang tersebut, dirumuskan masalah penelitian yakni “Adakah Hubungan Gaya Hidup Dengan Stres Pada Kejadian Hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah?”

C. Tujuan Penelitian

Melalui uraian tersebut, dapat dirumuskan sebagaimana berikut :

1. Tujuan Umum

Menemukan hubungan antara gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Mlonggo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik personal dari masing-masing responden
- b. Mengetahui gaya hidup pada kejadian hipertensi
- c. Mengetahui stres pada kejadian hipertensi
- d. Mengetahui hubungan gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah

D. Manfaat penelitian

Beberapa manfaat meliputi :

1. Manfaat teoritis

Diharapkan nantinya penelitian menghasilkan keuntungan dalam sumber informasi, perbandingan, serta juga dokumentasi untuk riset di masa depan yang berhubungan dengan hubungan hubungan gaya hidup dan stres pada pasien hipertensi di situasi bermasyarakat.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Puskesmas

Meemberikan saran terhadap puskesmas mengenai pelayanan terhadap pasien hipertensi sehingga pasien akan rajin cek kesehatan di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah dari penelitian ini.

b. Bagi Penderita hipertensi

Lewat penelitian singkat ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran serta pengetahuan pasien hipertensi akan pentingnya menjaga tekanan darah dan mengontrol stres dengan rutin cek kesehatan setiap bulan di pusat kesehatan dan menjaga gaya hidup sehat.

c. Bagi Peneliti

Harapan pemuan dijadikan referensi lanjutan sehubungan dengan hubungan gaya hidup dan stres pada pasien hipertensi serta dapat menambah wawasan pengetahuan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian			
1	Judul Penelitian	Penelitian	Hasil
	Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas	Desain: observasional analitik memakai cross sectional menggunakan teknik pengumpulan simple random sampling	Berdasarkan analisis data diperoleh informasi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas pada usia produktif yaitu hubungan :
	Jingga & Indarjo (2022)	Sampel: usia produktif (104 responden) di area layanan Puskesmas Andalas	mengonsumsi natrium (p=0,040), mengonsumsi kopi (p=0,030), mengonsumsi santan (P=0,044), rutinitas aktifitas diri (p=0,013),

Variabel: pola hidup (mengonsumsi garam, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi kopi, mengonsumsi makanan bersantan, kebiasaan olahraga, merokok, lama bekerja) tingkat stress (independent), hipertensi (dependent)

level stres ($p=0,030$) berkaitan hipertensi terdapat hubungan. Selain itu di Puskesmas Andalas pada usia produktif : hubungan antara: mengonsumsi alkohol ($p=0,659$), status merokok ($p=0,772$), serta lama kerja ($p=0,264$) terkait prevelensi hipertensi tidak saling berkaaitan.

Instrument: kuesioner

Analisis: kuantitatif

- 2 Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan Hipertensi Pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun Di Indonesia
- Delavera et al (2021)
- Desain: Literature Review.
- Sampel: artikel yang teridentifikasi sebanyak 629 artikel diantaranya berasal dari penemuan di website Google Scholar, Pubmed, dan pencarian pada situs Emeralt Insight, dari hasil tersebut didapatkan 6 artikel yang layak
- Penderita hipertensi mengalami penurunan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan, stress yang berat, manajemen berat badan, interaksi sosial dan latihan fisik. Jika menjalani gaya hidup yang benar, masalah akan teratasi diantaranya dilakukan dengan latihan fisik, pengaturan pola makan yang

	untuk ditinjau	mengutamakan pengurangan konsumsi natrium, pengurangan berat badan sangat direkomendasikan untuk kasus obesitas, pengelolaan stres seperti latihan relaksasi serta meditasi dalam menenangkan pikiran dan raga dapat membuat tekanan darah menjadi lebih rendah.	
	Variabel: Physical activity, Manajemen stres, Health responsibility, kontrol berat badan, nutrisi, sosial support (independent), hipertensi (dependent)		
	Instrument: instrumen dalam mengukur kualitas hidup pada kejadian hipertensi pada literatur ini mengacu ke WHOQOL-BREF, SF-36, dan WHOQOL-OLD.		
	Analisis: kuantitatif		
3	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kuok	Desain: studi pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel: 104 individu berusia 20-45 tahun	Penelitian menggambarkan terdapat keterkaitan garis keturunan, tingkat stres & gaya hidup di hipertensi. Faktor riwayat keluarga dan pola hidup dengan

Kusumayanti et al (2021)	<p>menggunakan teknik simple random sampling.</p> <p>Variabel: riwayat keluarga, stress, serta gaya hidup (independent), hipertensi (dependent)</p> <p>Instrument: Sejauh mana responden mempersepsikan diri sebagai individu yang tidak bisa diperkirakan, tidak terkendali, serta memiliki beban yang berlebihan, diperoleh melalui angket Perceived Stress Scale, pertanyaan ada 10 dengan 5 interval nilai 0-4 dan pengukuran tekanan darah yaitu sistolik</p>	<p>hipertensi, minimnya olah raga manajemen stres yang tidak baik, dan responden justru tidak menyadari bahwa pemrosesan makanan yang dianggap sebagai bentuk pola hidup sehat justru berisiko memicu hipertensi, misalnya menyantap hidangan yang sehat namun mengandung garam yang terlalu banyak.</p>
4 Literatur Review: Hubungan Antara	<p>Analisis: kuantitatif</p> <p>Desain: literature review.</p>	<p>Hasil literatur review diperoleh bahwa di</p>

<p>Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia</p>	<p>Sampel: Google Scholar, Science Direct & Pubmed dimanfaatkan dalam pencasrian jurnal ini. Diperoleh tujuh belas artikel yang memenuhi kriteria yang ditentukan Variabel: gaya hidup dan stres (independent), hipertensi (dependendent)</p>	<p>kelompok lansia yang menjalani pola hidup tidak sehat juga memungkinkan terjadinya komplikasi ataupun penyakit lain, salah satunya yaitu munculnya hipertensi, selain itu juga menyantap makanan yang tinggi garam, lemak, minimnya kegiatan fisik, kebiasaan mengkonsumsi kafein, serta kebiasaan merokok. Stres juga turut andil dalam memicu kejadian hipertensi yang mampu berpengaruh terhadap tekanan darah bagi lansia, pasalnya lansia nantinya akan dihadapkan dengan perubahan fisik, psikis, hingga perubahan sosial pada lansia.</p>
<p>Sari et al (2023)</p>	<p>Instrument: ICOS kerangka pemikiran yang dipakai di dalam riset ini digunakan untuk menetapkan pemilihan studi yang d disesuaikan dengan kebutuhan dalam riset ini</p>	
	<p>Analisis: kualitatif</p>	