

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi yaitu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg, didasarkan hasil dari dua atau lebih pengukuran (Brunner & Suddarth, 2013). Tingkat tekanan darah tinggi secara kronis dalam pembuluh darah merupakan salah satu tanda dari hipertensi (Pratiwi, 2020). Dalam situasi ini, agar jantung dapat memenuhi kebutuhan tubuh seperti oksigen dan nutrisi, maka jantung harus bekerja lebih keras dalam memompa darah (Gati et al., 2023). Menurut *American Heart Assosiation* (AHA) (2020) hipertensi yaitu kondisi tekanan darah yang mengalir melalui pembuluh darah secara terus menerus pada taraf yang tinggi dengan tingkat tekanan sistolik 130-139 mmHg serta tekanan diastolik 80-89 mmHg. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2017) angka terjadinya kematian akibat penyakit hipertensi terus meningkat dari peringkat ke-18 menjadi peringkat ke-9 sebagai penyebab kematian terbesar di seluruh dunia. Asia Tenggara mendapatkan peringkat ke-3 pada prevalensi tertinggi 25% dari jumlah keseluruhan populasi (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan mencapai 1,28 miliar pada orang dewasa dengan rentan usia 30-79 tahun (WHO, 2023). Hasil survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi pada individu yang berusia ≥ 18 tahun dengan prevalensi 30,8% dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 dengan prevalensi 34,1% berdasarkan hasil tekanan darah yang diukur (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi di nasional yaitu 8,8%, sedangkan prevalensi hipertensi di DIY adalah 11,01% (Dinas Kesehatan DIY, 2022). Gunung Kidul dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Provinsi Yogyakarta sebanyak (39,25%), diikuti Kulon Progo (34,70%), Sleman (32,01%), Bantul (29,89%) sedangkan pada Kota Yogyakarta mencapai (29,28%) (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2019, DIY menemukan 311.664 kasus penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun. Penderita hipertensi yang telah menerima layanan

kesehatan sebesar 183.673 kasus atau 58,9% dari total kasus (Dinas Kesehatan Sleman, 2019).

Hipertensi menjadi prioritas yang paling utama dalam penatalaksanaan penyakit tidak menular. Prevalensi hipertensi di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan saat ini. Hipertensi memiliki dua kategori faktor risiko antara lain faktor risiko yang bisa diubah serta faktor risiko yang tidak bisa diubah (Hartono et al., 2023). Adapun faktor risiko yang bisa dirubah termasuk aspek obesitas, mengkonsumsi alkohol, pola makan, aktivitas fisik dan stres (Maligan et al., 2023). Faktor risiko yang tidak bisa dirubah termasuk jenis kelamin, faktor genetika, usia serta ras (Rahmadhani, 2021). Oleh sebab itu diperlukan adanya penatalaksanaan atau penanganan hipertensi.

Untuk menekan terjadinya peningkatan angka kejadian hipertensi dan juga mencegah komplikasi perlu adanya penatalaksanaan pada penderita hipertensi. Penatalaksanaan tekanan darah tinggi dikategorikan menjadi dua antara lain secara farmakologis serta non farmakologis (Gati et al., 2023). Dengan menjaga tekanan darah arteri pada tingkat kurang dari 140/90mmHg tujuan dari penatalaksanaan farmakologis ialah untuk mencegah terjadinya kematian dan komplikasi (Putri et al., 2022). Penatalaksanaan non farmakologi mencakup perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, mengurangi konsumsi alkohol, melakukan olahraga secara teratur, serta melakukan terapi komplementer (Yunita, 2020).

Menurut Gati et al., (2023) mayoritas penduduk Indonesia sebanyak 60% menggunakan obat-obatan, sementara 30% memilih *herbal therapy* dan 10% memanfaatkan *physical activity* (aktivitas fisik). Menurut Sumarta (2020) aktivitas fisik yang dilaksanakan secara konsisten serta relative cukup adalah salah satu metode yang ampuh untuk mengurangi tekanan darah bagi penderita hipertensi. Untuk mencegah hipertensi, aktivitas fisik yang dilaksanakan dengan rutin serta efektif bisa melatih otot jantung dan perifer. Aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin bisa meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang membuat efek euforia serta meredakan ketegangan otot sehingga dapat mengurangi terjadinya hipertensi (Marleni, 2020).

Studi penelitian yang dilaksanakan oleh Ramdhika et al. (2023) dengan populasi seluruh perempuan etnis Minangkabau yang mengalami hipertensi di Puskesmas Anak Air kota Padang dengan jumlah 52 sampel kasus dan 52 sampel kontrol menunjukkan bahwa frekuensi perempuan etnis Minangkabau mayoritas tidak bekerja sebanyak 76 orang dengan presentase 73,1% dan perempuan dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 56 orang dengan presentase 53,8%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi ($p\text{ value} = 0,076$). Sementara itu, adanya korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p\text{ value} = 0,046$).

Studi penelitian yang dilaksanakan oleh Payana (2023) dengan sampel berjumlah 100 responden lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gianjar I. Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai ($p\text{-value} = <0,001$).

Peningkatan tekanan darah yang dialami penderita hipertensi disebabkan karena berbagai faktor seperti obesitas, minum alkohol, pola makan, kadar kalium rendah dan stres (Rahmadhani, 2021). Pada individu dengan hipertensi, stres dapat meningkatkan terjadinya tekanan darah (Maligan et al., 2023). Stres merupakan realitas dalam kehidupan sehari-hari. Stres dianggap sebagai penyebab psikologis yang bisa meningkatkan tekanan darah serta memiliki dampak signifikan pada kekambuhan hipertensi karena bisa meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer serta meningkatkan detak jantung (Khairiah & Salmiyati, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tyas & Zulfikar (2021) dengan sampel berjumlah 76 responden pada posyandu lansia di Desa Karangrejo kecamatan Kromengan kabupaten Malang menunjukkan bahwa lansia mengalami stres sedang sebanyak 44,7%, stres ringan 38,2%, stres berat 7,9% dan normal sebesar 9,2%. Hasil yang didapatkan dari uji statistik yaitu nilai $p = 0,027$ yaitu adanya korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia.

Studi penelitian yang dilakukan Situmorang (2020) dengan sampel berjumlah 40 responden anggota prolanis di wilayah kerja Puskesmas Parongpong, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat. Hasil menunjukkan hubungan

yang signifikan antara nilai sistolik serta diastolik dan tingkat stres didapatkan nilai $p = <0,05$.

Pada penderita hipertensi ada korelasi antara aktivitas fisik dengan tingkat stres yaitu lebih banyak aktivitas fisik maka lebih rendah tingkat stres (Fawzy, 2022). Aktivitas fisik yang lebih tinggi bisa memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti kesehatan mental yaitu mengurangi terjadinya stres, gejala kecemasan serta depresi (WHO, 2020). Hasil studi yang dilaksanakan oleh Gati et al. (2023) pada lansia di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di posyandu lansia Jalakan Hargosari.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilaksanakan pada Puskesmas Gamping I pada tanggal 6-20 Maret 2024 didapatkan data bahwa terdapat 945 pasien hipertensi pada tahun 2023. Didapatkan data pada bulan Oktober-Desember 2023 bahwa terdapat 232 pasien dengan tekanan darah tidak terkontrol dalam waktu 3 bulan terakhir dengan prevalensi 15,7% dengan tingkat tekanan darah mencapai $\geq 140/90$ mmHg (Dinas Kesehatan Sleman, 2023). Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 5 penderita hipertensi didapatkan bahwa 3 dari 5 penderita hipertensi mengatakan aktivitas fisik yang biasa dilakukan yaitu berjalan kaki untuk pergi ke masjid, mengepel, menyapu dan mencuci pakaian. Aktivitas fisik tersebut biasa dilakukan dalam waktu 1 jam setiap harinya. Sedangkan 2 dari 5 penderita hipertensi mengatakan aktivitas fisik yang biasa dilakukan yaitu memikul sayuran, mengepel, berjalan kaki ke masjid dan mencuci pakaian. Aktivitas fisik tersebut biasa dilakukan dengan waktu minimal 3 jam dalam sehari. Stres yang dialami 2 dari 5 penderita hipertensi mengatakan sering marah apabila hipertensi kambuh, masalah yang tidak terduga dan sering merasa kesal jika pekerjaan menumpuk. Sebaliknya, 3 dari 5 penderita hipertensi mengatakan mudah tersinggung apabila banyak masalah, sering merasa sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan, sering merasa gelisah dan tertekan apabila memiliki banyak masalah yang sedang difikirkan. Dapat disimpulkan bahwa 3 dari 5 penderita hipertensi dengan aktivitas fisik sedang. Dan 2 dari 5 penderita hipertensi dengan aktivitas fisik berat. Stres yang dialami oleh 5 penderita hipertensi termasuk dalam kategori stres ringan.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan masih minimnya tinjauan literatur tentang aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi. Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I”

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I
- c. Mengetahui gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I
- d. Mengetahui keeratan hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa dipergunakan untuk sumber tambahan serta sumber wawasan guna menambah pengetahuan mengenai keterkaitan mengenai aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini yaitu bisa sebagai informasi tambahan mengenai aktivitas fisik dan tingkat stres yang dapat memicu kekambuhan hipertensi diharapkan responden dapat mengendalikan tingkat stres dan tekanan darah dengan rutin.

b. Bagi Perawat Puskesmas

Diharapkan penelitian ini akan bermanfaat bagi perawat puskesmas Gamping I terkait hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi sehingga dapat mencegah kekambuhan pasien.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa membantu peneliti berikutnya dalam pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada penderita hipertensi.