

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana hiper yang artinya berlebihan, dan tensi yang artinya tekanan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar,2021). Hipertensi merupakan salah satu masalah besar kesehatan di dunia yang harus segera diatasi, menurut data World Health Organization, hipertensi menyerang 22% populasi dunia dan 39%-nya terjadi di Asia Tenggara. Kurang lebih 10-30% penduduk dewasa hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dikategorikan sebagai mayoritas yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Almina, dkk, 2018). Hipertensi disebut sebagai the *silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Sihotang, *et al.*, 2020).

Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) Kemenkes (2019). Hipertensi termasuk penyebab kematian terbesar di DIY selama beberapa tahun terakhir berdasarkan data dari STP Puskesmas dan STP RS. Pada tahun 2021 berdasarkan Laporan STP RS di D.I. Yogyakarta tercatat kasus baru hipertensi 8.446 rawat inap dan 45.115 rawat jalan. Jumlah estimasi keseluruhan penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun 251.100 kasus. Pada tahun 2021 dari jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun yang sudah mendapat pelayanan kesehatan 50,5%. Data dari Dinas Kesehatan Gunungkidul kasus hipertensi di tahun 2023 dari bulan Januari sampai September sebanyak 18.448, untuk jumlah paling banyak adalah perempuan sekitar 14.169 dan laki-laki sekitar 4.279 kasus, untuk wilayah Kecamatan Rongkop menurut data dari Dinas Kesehatan

Gunungkidul kasus hipertensi mencapai 523 dan hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak tercatat.

Hipertensi esensial disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya seperti faktor genetik atau keturunan, selain itu perubahan fisik dan pola hidup tidak sehat, pola hidup yang dijalani merupakan penyebab hipertensi yang paling sering terjadi seperti: kebiasaan merokok, terlalu banyak konsumsi makanan asin, terlalu banyak konsumsi makanan manis, stres dan serta kurangnya aktifitas fisik. Hipertensi merupakan faktor utama dalam terjadinya penyakit gagal ginjal, infark miokardium, gagal jantung, dan ensefalopati. Peningkatan tekanan darah yang tinggi meningkatkan faktor risiko terjadinya komplikasi tersebut. Stres merupakan salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah tinggi, Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung (Ferdinand, dkk, 2023). Jika stres terus-menerus atau kronis, hal ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah jangka panjang yang dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi (Unger, *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi dengan mengkonsumsi obat seperti, angiotensin-II-blocker, antagonis kalsium dan vasodilator yang dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologis yaitu terapi tanpa menggunakan obat dengan cara menciptakan keadaan rileks dengan terapi relaksasi, memodifikasi diet, olahraga dan mengelola stres atau merubah pola hidup yang lebih sehat. Pendekatan non farmakologis menjadi alternatif pengobatan pasien hipertensi karena dinilai lebih aman dan dapat meningkatkan efektivitas terapi obat anti hipertensi, dibandingkan dengan pemberian obat saja (Iqbal&Handayani, 2022).

Edukasi mengelola stres adalah suatu proses pembelajaran atau penyampaian informasi mengenai bagaimana cara mengelola stres yang baik dan benar, manfaat dari edukasi mengelola stres adalah dapat mengetahui tehnik-tehnik mengelola stres, sehingga lebih baik dalam menguasai stres dalam

kehidupan, melalui strategi aktifitas fisik, relaksasi, meditasi, dan dukungan sosial guna mengurangi dampak negatif stres terhadap tekanan darah (Akbar&Ferdin, 2022). Menurut Rajkumar&Romate, (2020). Manajemen stres merupakan salah satu faktor pengendalian hipertensi. Keuntungan dan manfaat dari mengelola stres antara lain seperti dapat menurunkan tekanan darah, mendukung efektivitas pengobatan bagi penderita hipertensi yang rutin minum obat antihipertensi, mengurangi resiko penyakit lain, memperbaiki kualitas hidup dan dapat dilakukan dengan minim biaya. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Edukasi Dalam Pengelolaan Stres Pada Pasien Hipertensi Esensial”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Bagaimana penerapan edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Rongkop ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui penerapan tentang edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Rongkop.

### **b. Tujuan Khusus**

1. Mampu mengidentifikasi respon pasien sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi esensial.
2. Mengetahui keefektifan edukasi pengelolaan stres dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi esensial.
3. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam melakukan proses penelitian studi kasus terhadap pasien hipertensi esensial dalam mengontrol tekanan darah.

## **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup studi kasus ini termasuk dalam bidang ilmu Keperawatan khususnya Keperawatan Keluarga pada pasien dengan hipertensi esensial melibatkan responden di wilayah kerja Puskesmas Rongkop.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan Keperawatan khususnya praktik Keperawatan Keluarga dalam memberikan penerapan edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi esensial.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pasien

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada pasien serta mampu menerapkan edukasi pengelolaan stres guna melakukan penatalaksanaan hipertensi dengan terapi tepat guna, mudah dilakukan, efektif dan efisien agar tekanan darah dapat terkontrol.

#### b. Bagi Perawat Di Puskesmas Rongkop

Diharapkan edukasi pengelolaan stres dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis yang dapat diajarkan dan dilakukan pada pasien hipertensi.

#### c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai referensi, tambahan literatur, dan acuan studi kasus selanjutnya, khususnya pada keperawatan keluarga.

## **F. Keaslian Penelitian**

### 1. Hidayati, Purwanto, dan Siswantoro, (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami stres tinggi terjadi peningkatan tekanan darah sebanyak 10 orang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang maka semakin besar terjadinya peningkatan tekanan darah, karena jika tubuh mengalami stres maka tubuh akan memberikan sinyal untuk menyempitkan pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Persamaan penelitian ini dilihat dari subjek penelitian dan instrumen, yaitu pasien hipertensi dan alat mengukur tekanan darah

(*sphygmomanometer*). Untuk perbedaan penelitian dilihat dari waktu/tempat, jumlah sample, variabel dan jenis penelitian. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Kusta Sumberglagah pada bulan November 2020, jumlah sampel penelitian ini 22 pasien, variabel penelitian yaitu hubungan stres dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi dan jenis penelitian berdesain analitik korelasi pendekatan cross sectional. Sedangkan penelitian penulis waktu/tempat di Pukesmas Rongkop pada tahun 2024, jumlah sample 2 pasien, variabel dependen yaitu edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi dan jenis penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus.

2. Nursasih, dkk (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot *Progresif* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi.

Hasil penelitian ini terdapat perbedaan tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot *progresif* pada penderita hipertensi selama 7 hari. Menurut temuan aplikasi, yang menunjukkan penurunan substansial dalam tekanan darah pada individu hipertensi antara sebelum dan setelah menerima pelatihan metode relaksasi otot progresi. Persama penelitian ini dilihat dari subjek peneliti dan jenis penelitian, subjek penelitian klien hipertensi, dan jenis penelitian studi kasus. Perbedaan penelitian dilihat dari waktu/tempat dan variabel dependen, waktu atau tempat dari penelitian ini di Rumah Sakit Tarakan Jakarta Pusat pada 2 Juli hingga 2 Agustus 2022, dan variabel dependen yaitu penerapan teknik relaksasi otot *progresif* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Sedangkan penelitian penulis waktu/tempat di Pukesmas Rongkop pada tahun 2024, dan variabel dependen yaitu edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi.

3. Refialdinata, Nurhaida, dan Gutri, (2022). Tingkat Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan, dan mengalami hipertensi. Setelah dianalisis, kejadian hipertensi lebih tinggi pada lansia dengan tingkat stres sedang dari pada lansia dengan tingkat stres normal, ringan, dan berat. Selanjutnya hasil statistik menjelaskan tidak ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Persamaan penelitian ini dilihat dari subjek penelitian dan instrumen, subjek penelitian klien hipertensi, dan instrumen alat mengukur tekanan darah (*sphygmomanometer*). Perbedaan penelitian ini dilihat dari waktu/tempat, jumlah sample, variabel, dan jenis penelitian, waktu atau tempat penelitian ini di Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat Tahun 2021-2022, jumlah sampel penelitian ini 147 orang, dan variabel tingkat stres dan pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi pada lansia, dan jenis penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sedangkan penelitian penulis waktu/tempat di wilayah kerja Puskesmas Rongkop pada tahun 2024, jumlah sample 2 klien, variabel dependen yaitu edukasi dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi, dan jenis penelitian penelitian penulis yaitu deskriptif dalam bentuk Studi kasus.