

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak terjadi di masyarakat. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan dan tidak menyebabkan gejala jangka panjang., sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Kemenkes, 2019).

Hipertensi merupakan hasil dari tekanan darah meningkat dengan sistolik lebih dari 140 mmHg, dan diastolik lebih dari 90 mmHg dan terjadi dalam jangka waktu yang lama, serta terus menurun. (Black & Hawks, 2014) Kerusakan organ seperti gagal jantung, gangguan cerebral, gagal ginjal, retinopati dan lain lain akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Anitasari, 2019).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2023) dan menurut *World Health Organization* (WHO), (2023) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati serta sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dapat mengendalikan hipertensinya.

Menurut (“BKPK (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan),” 2023), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah: 29,2% berdasarkan pengukuran tekanan darah dan 8% berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, sementara itu, pada penduduk berusia 18 tahun ke atas, prevalensi hipertensi

berdasarkan pengukuran tekanan darah adalah 30,8% serta berdasarkan diagnosis dokter adalah 8,6% (Kemenkes.RI, 2023)

Menurut WHO, (2023) faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, rendahnya asupan buah dan sayur), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, serta kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, terdapat faktor risiko lingkungan yang menyebabkan hipertensi dan penyakit terkait, dimana polusi udara merupakan faktor yang paling signifikan. Sedangkan Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti umur, jenis kelamin dan keturunan (Salman et al., 2020).

Hasil penelitian Rusdiana et al., (2019) merekomendasikan agar penderita hipertensi meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dengan cara mengoptimalkan kualitas tidur, hal ini penting untuk diperhatikan, pada dasarnya kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular (Sari et al., 2021) dan hasil penelitian pada pasien hipertensi berusia 18–39 tahun sebanyak 85,7% memiliki kualitas tidur buruk, dengan distribusi, pada pasien hipertensi derajat I sebanyak 66%, pada pasien hipertensi yang sudah mengidap penyakit selama 1–2 tahun sebanyak 70,3% (Eswarya et al., 2023), ditambah penelitian lain pada pasien hipertensi grade 2 sebanyak 66,7% juga memiliki kualitas tidur buruk (Nurhikmawati et al., 2024).

Secara teori tingkat stres berhubungan dengan hipertensi, karena stres dapat memicu peningkatan hormon adrenalin yang menyebabkan kontraksi arteri dan peningkatan denyut jantung: Saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin, tiroksin, dan kortisol akan meningkat. Adrenalin bekerja bersama sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi, (kontraksi pada arteri). Vasokonstriksi menyebabkan darah lebih banyak dipompa. Jika stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi dan menyebabkan hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian Delavera et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan antara kondisi psikologis stres dengan kejadian hipertensi, adanya hubungan stres dengan hipertensi sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti pada Esaningsih et al., (2018) dengan nilai $p = 0.021 < \alpha (0.05)$. Info Sehat FKUI, (2021) mengatakan Orang yang mengalami stres dan ketidaknyamanan emosional menyebabkan tubuh mengeluarkan hormon utama stres (adrenalin, tiroksin, kortisol). Hormon tersebut menyiapkan tubuh untuk respon “*fight or flight*”, terjadinya aktivasi saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan detak jantung, dan pembuluh darah. Jika stres dialami terus menerus dalam waktu yang cukup lama maka akan merusak kesehatan tubuh, seperti pada terjadinya penyakit hipertensi.

Kejadian hipertensi pada yang mengalami stres sebesar 23,9% dan pada yang tidak mengalami stres sebesar 21,9%. Individu yang mengalami stres 1.12 kali lebih berisiko untuk terkena hipertensi (95% CI=1.01–1.23) dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami stres. Risiko ini secara statistik bermakna ($P < 0.05$) (Delavera et al., 2021).

Selain tingkat stres, obesitas juga berhubungan dengan hipertensi karena kelebihan lemak di dalam tubuh dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh. Menurut Ramadhani dan Sulistyorini, (2018) ada hubungan antara kasus obesitas dengan kasus hipertensi di Provinsi Jawa Timur tahun 2015-2016, dengan nilai bermakna $p = 0,01$ ($p < 0,05$).

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama, dengan setiap kilogram dari kenaikan berat badan, tekanan darah biasanya juga naik (Kemenkes RI, 2015). Pada variabel obesitas, kejadian hipertensi pada individu yang kurus sebesar (13,23%), normal sebesar (20,23%), gemuk sebesar (27,94%), dan pada yang obesitas sebesar (36,95%). Individu yang normal 1.66 kali (95% CI=1.41–1.96) lebih berisiko untuk terkena hipertensi dibandingkan pada individu yang kurus. Individu yang gemuk 2.54 kali (95% CI=2.09–3.08) lebih

berisiko untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan individu yang kurus. Individu yang obesitas 3.84 kali (95% CI=3.22–4.58) lebih berisiko untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan individu yang kurus. Risiko ini secara statistik bermakna ($P<0.05$) (Delavera et al., 2021).

Centers for disease control and prevention (CDC) merekomendasikan pendekatan multidisiplin dalam tatalaksana hipertensi di FKTP. Tim multidisiplin terdiri dari Dokter FKTP, Perawat, *social worker* dan Farmasi. Dokter dan perawat dapat memberikan layanan konsultasi dan edukasi pada pasien, sedangkan farmasi berperan penting dalam pengelolaan obat-obatan hipertensi termasuk diantaranya edukasi mengenai cara minum obat, efek samping dan pengaturan dosis obat (Lydia et al., 2023).

Selain tatalaksana medikamentosa, tim multidisiplin ini juga bertugas untuk mengedukasi pasien mengenai tatalaksana non farmakologis yang diperlukan agar mencapai tekanan darah yang optimal didukung oleh promosi Kesehatan. Promkes memainkan peran yang sangat penting dalam praktik keperawatan dengan memahami dasar teoritis dan relevansi promosi kesehatan.

Perawat memiliki peran yang penting dalam promosi kesehatan. Mereka bertanggung jawab untuk memberikan edukasi kesehatan kepada pasien, menjelaskan informasi tentang penyakit, serta memberikan dukungan emosional (Atmojo et al., 2024). Disisi lain perawat memberikan kontribusi yang sangat penting untuk meningkatkan kemandirian pasien dengan memberikan pendidikan. Pendidikan itu sendiri membantu pasien mengubah perilaku, mempertahankan perilaku mereka, dan menetapkan tujuan yang jelas dan realistis untuk memberikan dukungan dan dorongan emosional yang berkelanjutan, meningkatkan komunikasi dengan perawat untuk meningkatkan kepuasan, kepatuhan rencana perawatan dan kesehatan (Simamora, 2018).

Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat adalah sebuah satker di bawah Institusi Kepolisian Republik Indonesia yang bertanggung jawab terhadap Kesehatan anggota beserta keluarganya, Masyarakat sekitar dan tahanan sementara yang ada di wilayah kerja Polres Metro Jakarta Barat dan jajaran. Polres Metro Jakarta Barat terdiri dari 8 Polisi Sektor (Polsek) atau setingkat kecamatan, sudah jadi rahasia umum aktivitas di Polri cukup tinggi dengan jam layanan 24 jam. Jumlah kunjungan pasien pada Klinik Pratama Polres metro Jakarta Barat setiap bulannya rata-rata 300 pasien, dan sekitar 10% (30 orang) adalah pasien berobat rutin dengan hipertensi.

Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat juga melayani MCU (*Medical Check Up*) untuk anggota Polri dan bekerja sama dengan laboratorium yang ditunjuk oleh Bidokkes Polda Metro Jaya. MCU ini untuk memfasilitasi anggota Polri dalam mengecek (*Skrinning*) kesehatannya setiap tahun dan sebagai syarat untuk melanjutkan Pendidikan kedinasaan atau alih golongan ke pangkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan dinamika di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat yaitu tentang hubungan antara, kualitas tidur, tingkat stres dan obesitas dengan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Angka hipertensi di dunia dan khususnya Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berbagai faktor dapat berkaitan dengan hipertensi diantaranya kualitas tidur yang buruk, tingkat stres dan obesitas.

Perawat memiliki peran sebagai pendidik dalam meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi dan dapat membentuk sikap positif sehingga dapat mengobati hipertensinya secara mandiri dan komplikasi dapat dicegah dan secara langsung dapat menurunkan persentase penyakit hipertensi.

Jumlah kunjungan penderita hipertensi di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat mempunyai kecenderungan menetap dari waktu ke waktu, maka peneliti mencoba menelaah apakah ada hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres dan obesitas dengan hipertensi pada pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kualitas tidur, tingkat stres dan obesitas dengan hipertensi pada pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Melihat gambaran karakteristik pasien dengan hipertensi di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.2. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.3. Mengetahui gambaran kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.4. Mengetahui gambaran tingkat stres pasien dengan hipertensi di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.5. Mengetahui gambaran kejadian obesitas pasien dengan hipertensi di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.6. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.7. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat
- 1.3.2.8. Menganalisis hubungan obesitas dengan hipertensi pada pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Untuk Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Pasien di Klinik Pratama Polres Metro Jakarta Barat mengenai bahaya hipertensi, dampaknya terhadap tubuh serta memberikan informasi tentang pengaruh kualitas tidur, manajemen stres dan obesitas terhadap pada pasien hipertensi

1.4.2. Untuk Universitas Mohammad Husni Thamrin

Sebagai sumber informasi, referensi untuk meningkatkan pendidikan dan pembelajaran kesehatan tentang hipertensi, juga sebagai bahan dan data bagi peneliti selanjutnya untuk bahan pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah.

1.4.3. Untuk Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada para responden mengenai faktor-faktor (kualitas tidur, tingkat stres, obesitas) yang dapat memengaruhi hipertensi

1.4.4. Untuk Profesi Perawat

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan informasi dan edukasi yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor (kualitas tidur, tingkat stres, obesitas) yang dapat berhubungan dengan hipertensi pada perawat.

1.4.5. Untuk Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dan pedoman dalam melatih kemampuan berpikir kritis dengan mengembangkan penelitian tentang hubungan kualitas tidur, tingkat stres dan obesitas dengan kejadian hipertensi.