

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia, dengan angka kejadian yang terus bertambah dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi berat termasuk penyakit jantung, stroke, serta gangguan fungsi ginjal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO., 2025) memproyeksikan bahwa pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa dunia akan menderita hipertensi. Hal ini menandakan adanya masalah besar di bidang kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan, deteksi dini, serta pengelolaan berkelanjutan. Walaupun hipertensi tidak dapat disembuhkan, Kondisi ini dapat dikelola secara optimal melalui modifikasi gaya hidup dan terapi medis, sehingga mampu mencegah progresi penyakit serta munculnya komplikasi yang lebih serius. (Meutia., 2022)

Indonesia dengan jumlah penduduk yang besar, menghadapi peningkatan prevalensi hipertensi yang cukup mengkhawatirkan. Menurut survei Kesehatan Indonesia (SKI., 2023) prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas di Indonesia mengalami penurunan menjadi 30.8% dari 34,1% pada tahun 2018. Oleh karena itu angka ini menandakan bahwa hipertensi masih menjadi isu kesehatan yang signifikan dengan banyak kasus yang belum terdeteksi dan tingkat kepatuhan pengobatan yang rendah. Hipertensi juga ditemukan pada kelompok usia muda sebesar 10,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa jutaan masyarakat Indonesia terancam mengalami komplikasi kardiovaskular. Selain kasus hipertensi yang telah terdiagnosis, prehipertensi, yang diartikan sebagai tekanan darah sistolik 120–139 mmHg atau diastolik 80–89 mmHg sesuai pedoman JNC 7, merupakan tahap awal sebelum hipertensi yang sebenarnya. Prevalensi prehipertensi di Asia, termasuk Indonesia, mencapai 48,40%, yang berarti hampir setengah populasi dewasa berpotensi berkembang menjadi hipertensi jika tidak mendapat intervensi yang tepat.

Perilaku Merokok adalah faktor risiko signifikan terhadap hipertensi karena nikotin dalam rokok menyebabkan vasokonstriksi yang meningkatkan tekanan darah. Penelitian dari RSI Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa mayoritas responden (75,7%) adalah perokok sangat berat, meskipun korelasi merokok dengan tekanan darah tidak signifikan secara statistik, yang mengindikasikan faktor lain juga berperan penting dalam hipertensi (Enjelika Dwi Amelia dkk., 2025). Sebaliknya, sebuah penelitian di kecamatan kamanre, kabupaten luwu menunjukkan bahwa jumlah rokok yang dihisap memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik, di mana individu yang merokok 21-30 batang perhari memiliki risiko tekanan darah tinggi yang lebih besar, serta durasi merokok juga berhubungan dengan tekanan darah sistolik (Arni dkk., 2023).

Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Unswagati Cirebon melaporkan bahwa stres tingkat sedang serta kualitas tidur yang buruk turut berperan dalam meningkatkan tekanan darah, meskipun korelasinya lemah. Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan psikologis yang meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin, sehingga berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Pada populasi tersebut, 90,1% responden mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah terbukti signifikan dengan korelasi lemah, menandakan stres menjadi faktor risiko yang perlu diperhatikan dalam pencegahan hipertensi pada populasi muda (Gunawan dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Baiturrahman mengungkapkan bahwa 75% responden mengalami kualitas tidur buruk yang memiliki korelasi signifikan dengan peningkatan tekanan darah, terutama pada pasien yang memiliki riwayat genetik hipertensi. Gangguan tidur tersebut memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan hormon stres, yang memperburuk kondisi hipertensi. Studi ini juga mencatat prevalensi hipertensi derajat 1 mencapai 55% dan derajat 2 sebesar 38% pada pasien dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil ini menegaskan bahwa kualitas tidur buruk merupakan faktor risiko penting dalam hipertensi sehingga intervensi untuk memperbaiki pola tidur buruk sangat penting untuk mencegah

hipertensi.(Husna dkk., 2025).

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena hipertensi akan tetap menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia dan membawa risiko komplikasi serius termasuk penyakit jantung dan stroke. Studi sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi terkait faktor risiko seperti merokok dan stres, namun kualitas tidur buruk konsisten menjadi faktor signifikan dalam peningkatan tekanan darah, sehingga diperlukan pendekatan holistik yang lebih mendalam dalam konteks lokal.

Pada studi pendahuluan di Puskesmas Cakung Jakarta Timur menunjukkan selama Agustus–Oktober 2025 terdapat 5.262 pasien hipertensi yang berkunjung rawat jalan, dengan prevalensi 9,93% dari seluruh kunjungan. Berdasarkan wawancara terhadap 10 pasien, sebanyak 7 pasien mengungkapkan bahwa mereka belum memahami pengaruh merokok, stres, dan kualitas tidur terhadap tekanan darah. Sedangkan sebanyak 3 orang pasien mengungkapkan bahwa mereka tau dampak pengaruh merokok, stres, dan kualitas tidur mempengaruhi tekanan darah mereka. Diantara 10 pasien tersebut, 5 pasien masih aktif merokok meskipun mengetahui risikonya, sementara 2 pasien sering mengalami stres terkait pekerjaan maupun keluarga tanpa pengelolaan yang efektif. Selain itu, 3 pasien memiliki kualitas tidur buruk dengan durasi tidur kurang dari 7 jam dan pola tidur yang tidak teratur. Temuan ini menunjukkan rendahnya pengetahuan serta penerapan gaya hidup sehat, sehingga diperlukan edukasi kesehatan rutin untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi kebiasaan merokok, mengelola stres, dan memperbaiki kualitas tidur guna mengoptimalkan kontrol tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang dan prevalensi kasus melakukan penelitian di Puskesmas Cakung sangat relevan karena puskesmas sebagai fasilitas pelayanan primer menjadi garda terdepan dalam deteksi dini dan pengelolaan hipertensi, serta melayani populasi urban dengan keragaman sosial dan ekonomi yang dapat merepresentasikan kondisi nyata masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memperbarui dan memperkuat pemahaman tentang faktor risiko

hipertensi secara terpadu, tetapi juga menghasilkan intervensi yang aplikatif, berdampak langsung pada pengendalian hipertensi yang berkelanjutan sesuai kebutuhan lokal di masyarakat Cakung Jakarta Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Pada studi pendahuluan yang sudah dilakukan, peneliti menemukan bahwa jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur Selama periode bulan Agustus 2025 – Oktober 2025 tercatat sebanyak 5.262 pasien yang melakukan kunjungan pengobatan rawat jalan hipertensi. bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama dengan prevalensi 9,93 % dari total seluruh kunjungan. Hal ini menegaskan pentingnya perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan primer di wilayah tersebut. Studi sebelumnya menunjukkan korelasi lemah atau tidak signifikan, interaksi ketiga faktor ini belum dieksplorasi secara lokal di konteks urban dengan beban gaya hidup kota yang tinggi. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan perilaku merokok, tingkat stres, dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung?

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku merokok, tingkat stres, dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur, guna mendukung intervensi pencegahan dan pengelolaan hipertensi di tingkat primer.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik demografis berdasarkan (usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi) pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur.
2. Mengetahui perilaku merokok pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur.
3. Mengetahui tingkat stress pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung

Jakarta Timur.

4. Mengetahui kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur
5. Menganalisis hubungan perilaku merokok dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur.
6. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur.
7. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakung Jakarta Timur.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Bagi Pelayanan Dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat di wilayah Cakung mengenai risiko hipertensi akibat perilaku merokok, stres kronis, dan kualitas tidur buruk, yang sering kali tidak disadari di tengah gaya hidup urban. Masyarakat dapat menerapkan perubahan perilaku seperti program berhenti merokok, manajemen stres melalui relaksasi, dan peningkatan kualitas tidur, Hal ini mendukung pencegahan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung, serta mendorong partisipasi aktif dalam program kesehatan masyarakat untuk mencapai target SDGs 3.4 (pengurangan kematian akibat penyakit tidak menular sebesar 1/3 pada 2030).

1.3.2 Manfaat Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bagi ilmu keperawatan dengan mengisi gap bukti tentang interaksi multifaktorial (merokok, stres, tidur) terhadap hipertensi di konteks primer Indonesia, di mana studi sebelumnya menunjukkan korelasi lemah. Peneliti dapat memperkaya kerangka teori keperawatan holistik, seperti model teori Dorothy E. Johnson, dengan data lokal untuk pengembangan intervensi non-farmakologis seperti edukasi tidur berkualitas (PSQI) dan skrining stres (PSS-10). Selain itu, hasil penelitian mendukung pengembangan modul keperawatan berbasis bukti untuk pencegahan hipertensi, meningkatkan peran

perawat sebagai edukator dan konselor, serta mendorong penelitian lanjutan tentang efektivitas program berhenti merokok di populasi urban (Gunawan dkk., 2020)

1.3.3 Manfaat Profesi Keperawatan

Penelitian ini memberikan manfaat bagi profesi keperawatan dengan menyediakan data berbasis bukti untuk pengkajian dan intervensi yang lebih tepat pada pasien hipertensi, termasuk integrasi faktor risiko seperti perilaku merokok, tingkat stres, dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini juga mendukung peningkatan kompetensi dan pelatihan perawat dalam skrining dan manajemen hipertensi primer sesuai protokol nasional, sehingga asuhan keperawatan menjadi lebih efektif dan dapat mengurangi komplikasi. Selain itu, penelitian membantu mengoptimalkan layanan keperawatan primer dan mengurangi disparitas akses kesehatan di wilayah urban, khususnya di Jakarta Timur, sehingga meningkatkan kualitas pelayanan dan hasil kesehatan pasien hipertensi.

1.3.4 Manfaat Bagi Puskesmas Cakung Jakarta Timur

Penelitian ini memberikan manfaat signifikan bagi Puskesmas Cakung karena dapat menjadi dasar penguatan program pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Data mengenai hubungan perilaku merokok, tingkat stres, dan kualitas tidur dengan tekanan darah membantu puskesmas mengembangkan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran, seperti skrining rutin menggunakan GN-SBQ, PSS-10, dan PSQI, serta edukasi terpadu mengenai manajemen stres, pengendalian kebiasaan merokok, dan perbaikan kualitas tidur. Temuan penelitian juga dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas konseling, menyusun program penyuluhan berbasis bukti, serta memperkuat kegiatan Posbindu PTM. Selain itu, penelitian ini berpotensi membantu puskesmas dalam pengambilan keputusan, perencanaan anggaran, serta peningkatan kompetensi tenaga kesehatan guna menurunkan angka komplikasi dan prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakung.