

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara progresif seiring bertambahnya usia. Seseorang diklasifikasikan sebagai penderita hipertensi jika tekanan darah sistoliknya melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya melebihi 90 mmHg. Hipertensi termasuk dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM) yaitu penyakit yang tidak ditularkan dari satu individu ke individu lainnya, melainkan muncul akibat pengaruh gaya hidup, faktor genetik, serta kondisi lingkungan dan metabolik (Mardiana *et al.*, 2024). Di antara berbagai jenis PTM, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering ditemukan dan memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Kondisi ini kerap dijuluki sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, bahkan kematian mendadak apabila tidak terdeteksi dan dikendalikan sejak dini (Hamzah & Kartikasari, 2025).

Prevalensi hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun secara global. Menurut data *World Health Organization* (2025) mencatat bahwa jumlah orang dewasa berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi sekitar 1,4 miliar pada tahun 2024, atau setara dengan sekitar 33% dari populasi pada kelompok usia tersebut. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan karena sekitar 600 juta orang dewasa (44%) tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Dari sekitar 630 juta individu yang telah terdiagnosis dan menjalani pengobatan, hanya 320 juta orang (23%) yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal.

Di Indonesia, situasi hipertensi juga masih menjadi permasalahan serius. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi

pada penduduk usia 18 tahun ke atas yang didiagnosis oleh tenaga medis sebesar 8,6%. Namun, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, yaitu 30,8%. Selisih lebih dari 20% ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup besar terkait status hipertensi di masyarakat, sehingga sebagian besar penderita tidak menyadari kondisinya dan tidak memperoleh penanganan yang tepat. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%) Dimana data di radjak hospital cileungsi menunjukkan bahwa dalam tiga bulan terakhir terdapat 354 pasien Hipertensi yang menjalani pengobatan di poli penyakit dalam.

Kondisi ini kerap dijuluki sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, bahkan kematian mendadak apabila tidak terdeteksi dan dikendalikan sejak dini (Hamzah & Kartikasari, 2025).

Di antara Hipertensi yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi sering kali berlangsung tanpa gejala yang jelas. Apabila tidak dikontrol dalam jangka waktu lama, kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai penyakit penyerta lainnya. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara rutin menjadi langkah penting dalam upaya deteksi dini. Adapun faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik, pola makan, kebiasaan merokok, serta tingkat stres (Nuryanti *et al.*, 2020).

Meningkatnya angka kejadian hipertensi banyak dipengaruhi oleh gaya hidup serta pola makan yang tidak seimbang. Faktor penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, genetik, dan ras, serta faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan makan, merokok, konsumsi garam yang berlebihan, kurang berolahraga, pola tidur yang buruk, gaya hidup, dan tekanan emosional (Dismiantoni *et al.*, 2020).

Salah satu penyebab hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik cenderung memiliki denyut jantung yang lebih cepat, membuat otot jantung bekerja lebih keras pada setiap denyutnya. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada arteri karena meningkatnya beban kerja jantung (Nasution & Rambe, 2020; Wijaya & Haris, 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan orang menderita hipertensi, Jika kita melakukan aktivitas fisik secara rutin maka otot - otot tubuh kita akan terlatih sehingga dapat mencegah peningkatan tekanan darah (Marleni, 2020).

Aktivitas fisik merupakan proses menggerakkan tubuh yang membutuhkan energy untuk melakukannya. Aktivitas Fisik penting dilakukan untuk semua kalangan usia supaya sehat jasmani. Menurut WHO, banyak dewasa yang kurang melakukan aktivitas fisik. Biasanya disebabkan karena gaya hidup yang memilih untuk bermalas – malasan di waktu luang dibandingkan melakukan aktivitas. WHO menyarankan sebaiknya kita melakukan aktivitas fisik berolahraga 3 x seminggu selama 30 menit (Sihotang & Elon, 2020).

Berdasarkan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi di puskesmas kota Palembang, mengatakan kebanyakan penderita melakukan aktivitas ringan dengan hasil adanya pengaruh antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi dengan pvalue sebesar 0,0005 (Marleni, 2020). Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang mengatakan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di puskesmas pageda kota bitung dengan hasil pvalue 0,341 (Tamamilang *et al.*, 2018).

Faktor lainnya yang dapat menyebabkan kejadian hipertensi yaitu stres, stres dibagi menjadi lima tingkatan yang meliputi stres normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Stres adalah ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menantang, tubuh memberikan respons berupa stres. Dalam kondisi ini, hormon adrenalin, kortisol, dan norepinefrin dilepaskan untuk membantu tubuh beradaptasi. Hormon-hormon tersebut memengaruhi sistem peredaran darah dengan memperlebar arteri yang menuju jantung, meningkatkan detak jantung, serta memperkuat kontraksi otot jantung. Proses ini menyebabkan

tekanan darah meningkat dan berpotensi menimbulkan hipertensi jika berlangsung terus-menerus (Dedik Budiyanto *et al.*, 2023)

Stres, baik yang bersifat sementara maupun berlangsung dalam jangka panjang, memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan tekanan darah, terutama pada individu yang memiliki riwayat hipertensi. Stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang berfungsi meningkatkan tekanan darah. Akumulasi stres yang berlangsung lama atau tidak terkelola dapat memperburuk hipertensi, yang pada gilirannya dapat memperburuk kualitas hidup pasien (Raggi *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Halwa *et al.*, (2023) tentang Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang yaitu 30 orang (52,6%) dan untuk Hipertensi nya paling banyak yang Mengalami pre hipertensi sebanyak 22 orang (38,6%). Hasil uji spearman di peroleh nilai $p=0.003$ dengan Tingkat signifikansi $p<0.005$ yang berarti HA diterima. Di buktikan dengan Terdapat hubungan antara stres dan tekanan darah tinggi. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Hardin & Manao 2023). Dari penelitian helwa *et al.*, berbanding terbalik dengan penelitian Rizal *et al.*, pada analisis stress dengan tekanan darah, diperoleh p-value = 0,360 yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara stress dan tekanan darah (Rizal, S., & Harwatik. 2020).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti di Radjak Hospital Cileungsi pada 07 November 2025, diketahui dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 9 responden terdapat 5 pasien yang kurang melakukan aktivitas fisik, serta terdapat 4 pasien yang mengalami stress yang diduga berkaitan dengan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Radjak Hospital Cileungsi”.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan tidak menular yang menjadi perhatian serius di dunia kesehatan. Jumlah kasus hipertensi terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan dapat memicu berbagai komplikasi kronis seperti serangan jantung, gangguan pembuluh darah, kerusakan ginjal, hingga kematian dini. Faktor-faktor yang berperan dalam timbulnya hipertensi mencakup aspek demografi seperti usia dan jenis kelamin, kebiasaan hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan rokok, serta faktor biologis seperti genetik, obesitas, kadar lemak tinggi, dan tekanan psikologis, yang sebaiknya mengubah gaya hidup untuk mencegah hipertensi dengan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur, berolahraga secara teratur, menjauhi alkohol, dan berhenti merokok.

Berdasarkan uraian di atas apakah terdapat hubungan aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap hipertensi pada pasien rawat jalan di di Radjak Hospital Cileungsi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik, dan Stress terhadap Hipertensi pada pasien rawat jalan di Radjak Hospital Cileungsi.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan pada penderita hipertensi di Radjak *Hospital* Cileungsi.
- b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada pasien hipertensi di radjak *hospital* cileungsi.
- c. Mengidentifikasi kejadian stress pada pasien hipertensi di radjak *hospital* cileungsi.

- d. Mengidentifikasi tingkat hipertensi, pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi
- e. Menganalisis hubungan usia dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi
- f. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi
- g. Menganalisis hubungan tingkat pendidikan dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi
- h. Menganalisis hubungan pekerjaan dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi
- i. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi
- j. Menganalisis hubungan stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan Kesehatan dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pelayanan kesehatan dalam memperkuat upaya pencegahan dan promosi kesehatan terkait dan memperkuat program pencegahan serta pengendalian hipertensi berbasis perilaku. Penelitian ini dapat membantu petugas kesehatan dalam memberikan edukasi yang lebih terarah mengenai pentingnya aktivitas fisik, serta cara mengelola stres.

1.4.2 Bagi Responden

Melalui penelitian ini memberikan pemahaman bagi responden mengenai faktor-faktor risiko yang perlu dihindari seperti kurang aktivitas fisik, dan stres tinggi.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Studi ini berkontribusi dalam memperluas pengetahuan keperawatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan promotif dan preventif terkait hipertensi.

1.4.4 Bagi Radjak Hospital Cileungsi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi rumah sakit atau institusi tempat penelitian dalam merancang program pelayanan kesehatan, khususnya yang berfokus pada pengendalian, serta menjadi dasar pendukung bagi penyusunan kebijakan kesehatan di rumah sakit.