

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Angka 140 mmHg merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa keseluruh tubuh. Sementara itu, angka 90 mmHg mengacu pada bacaan diastolic, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya dengan darah. Hipertensi salah satu penyakit yang sering disebut dengan pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak menyebabkan gejala dalam jangka panjang. Namun penyakit ini bisa mengakibatkan komplikasi yang mengancam nyawa. (Oktavia & Martini, 2016)

Komplikasi hipertensi Jika tidak terdeteksi dini dan terobati tepat waktu maka akan mengakibatkan penyakit yang serius seperti penyakit jantung coroner, gagal jantung, stoke, gagal ginjal, dan lain-lain. Selain menyebabkan komplikasi hipertensi penyebab kematian di seluruh dunia. (Arifin et al., 2016)

Penyebab kematian dini yang diakibatkan hipertensi pada Masyarakat di dunia dan semakin lama permasalahan tersebut semakin meningkat. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Sedangkan Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi

juga di negara berkembang seperti di Indonesia (Setyanda et al., 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dan terendah di Provinsi Papua sebesar 22,2%. Sedangkan di Jawa barat berada di posisi ke-2 terbesar sebesar 39,60%. Penyebab meningkatnya hipertensi di Indonesia dikarenakan banyak factor negative dalam menjaga kesehatan (RIKESDAS, 2018; RISKESDAS, 2013).

Banyak factor yang bisa menyebabkan hipertensi mulai dari pola makan yang tidak sehat, stres, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, dan obesitas. Sehingga hipertensi meningkat secara tajam dikarenakan kehidupan modern penuh dengan kesibukan, frustasi dan tuntutan kerja/menghidupi keluarga menjadi salah satu penyebab stres.

Stress atau perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Beberapa macam stress bersifat normal dan manfaat bagi pekerjaan seseorang. Stress dapat meningkatkan kinerja seseorang dalam bekerja. Sebagai contoh, stress dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan sesuatu dengan waktu yang tepat. Tapi apabila stress terjadi terlalu lama dan berat, stress dapat berdampak buruk bagi kelangsungan hidup seseorang. Seperti terjadinya sakit kepala, dan sulit tidur. Stress dapat membuat seseorang tersebut gelisah, mudah marah, dan tegang. Hubungan kerja dan pertemanan seseorang bisa terancam akibat

stress, dan stress juga bisa menjadikan masalah terjadinya hipertensi (Larasati, 2014).

Masalah yang memicu terjadinya hipertensi dimana hubungan antara stress dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis, peningkatan saraf dapat meningkatkan tekanan darah intermitten (tidak menentu). Stress berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Pada saat mengalami stress, tanpa kita sadari tubuh selalu melakukan manajemen stress (Musni, 2016).

Manajemen dalam menghadapi stres ini merupakan cara yang dilakukan agar kekebalan dirinya terhadap stress dapat ditingkatkan. Manajemen stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan manajemen stres yang tidak efektif akan berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan. Manajemen stres yang digunakan setiap individu bermacam-macam antara lain dengan makan, banyak tidur, minum minuman keras/alkohol, berdzikir, dan merokok. Merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang tidak efektif namun banyak disukai (Larasati, 2014).

Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat

merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (Setyanda et al., 2015). Penyebab hipertensi meningkat dari tahun ketahun diantaranya dari stress dan merokok.

Kejadian stress dan merokok masih tinggi di Indonesia. Jumlah penderita stress/gangguan emosi menurut RIKESDAS 2018 mencapai 9.8% dari 6% pada tahun 2013. Sedangkan jumlah merokok di Indonesia mencapai 9.1% dari 7.2% pada tahun 2013 (RIKESDAS, 2018).

Stress dan merokok merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan dan dapat mempengaruhi setiap orang baik laki-laki maupun perempuan. Orang yang mengalami stress biasa melakukan kebiasaan buruk seperti merokok. Merokok dapat membuat orang tidak stress lagi. Perasaan ini tidak akan lama, begitu selesai merokok mereka akan kembali merokok untuk tidak kembali stress. Pengaruh stress dan bahan-bahan kimia yang ada dikandungan rokok seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar dapat menimbulkan berbagai penyakit salah satunya hipertensi (Ramadhan et al., 2017).

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ طَوَّافِينَ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Terjemah Arti: Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya (Qs. Al-Isra;ayat 17).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Terjemah Arti: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Qs Al-Baqaroh; ayat 155).

Penulis mengambil hubungan tingkat stress dan merokok dengan kejadian hipertensi dikarenakan sehubungan dengan data RISKEDAS diatas bahwa tingkat stress dan merokok mengalami peningkatan dari tahun ketahun yang sangat beresiko dengan kejadian hipertensi. Oleh karena itu penulis tertarik ingin melakukan *literature review* hubungan tingkat stress dan merokok dengan kejadian hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Stress dan merokok merupakan salah satu penyebab hipertensi. Hubungan antara stress dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis, peningkatan saraf dapat meningkatkan tekanan darah intermitten (tidak menentu). Stress berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Sedangkan hubungan merokok dengan hipertensi dikarenakan ada akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan

pembuluh darah, serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Sedangkan Stress dan merokok merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan dan dapat mempengaruhi setiap orang baik laki-laki maupun perempuan. Orang yang mengalami stress biasa melakukan kebiasaan buruk/negatif seperti merokok. Oleh karena itu rumusan masalah dalam *literature review* ini adalah: bagaimana hubungan tingkat stress dan merokok dengan kejadian hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

Diketahui Hubungan tingkat stress dan merokok dengan kejadian hipertensi berdasarkan *literature review*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil *literature review* ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ruang lingkup keperawatan diantaranya :

1. Bagi Peneliti

Sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut. Hasil *Literatur review* ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang hipertensi.

2. Bagi Mahasiswa

Literatur review ini diharapkan dapat memberikan acuan dalam intervensi keperawatan dan menambah ilmu pengetahuan dalam keperawatan mengenai hubungan tingkat stress dan merokok dengan kejadian hipertensi.

3. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil *Literatur review* ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi institusi guna menambah perbendaharaan literatur perpustakaan dan sebagai salah satu pengembangan ilmu pengetahuan dalam pelaksanaan catur darma perguruan tinggi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian *literature review* ini diharapkan memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya sebagai data awal dalam melakukan penelitian khususnya tentang hubungan tingkat stress dan merokok dengan kejadian hipertensi.

