

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi disebut juga sebagai silent killer atau pembunuh senyap, merupakan penyakit yang pada awalnya tidak menimbulkan gejala dan ditemukan secara tidak sengaja saat pasien datang ke puskesmas untuk pemeriksaan (Sety, 2018). Menurut Spruill (2014), jika diabaikan hipertensi dapat menimbulkan akibat yang lebih serius seperti penyakit jantung koroner, penyakit ginjal dan penyakit paru-paru . Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius baik di negara maju maupun berkembang, tidak terkecuali di Indonesia. Penyakit ini mempengaruhi sekitar 1 miliar orang di seluruh dunia. 30% meninggal karena penyakit ini di negara berkembang, dan presentase rata-rata orang dewasa adalah sekitar 30%. Menurut Wolf (2008), satu dari lima orang menderita tekanan darah tinggi dan sepertiganya tidak menyadarinya. Faktanya, sekitar 40 persen dari kematian pada usia <65 tahun berasal dari tekanan darah tinggi.

Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% perempuan. Sekitar 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi pada usia > 18 tahun yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 9,4%, sedangkan yang minum obat hipertensi sebesar 9,5%. Sehingga terdapat 0,1% penduduk yang tidak pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi sedang mengonsumsi obat hipertensi. Prevalensi hipertensi yang diukur pada usia 18 tahun di Indonesia

adalah 34,11%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan 44,13%, Jawa Barat 39,60%, Kalimantan Timur 39,30 dan Kalimantan Barat 29,4%. . Berdasarkan hasil pengukuran penduduk berusia di atas 18 tahun, prevalensi hipertensi di Bali sebesar 29,97%. Di Indonesia proporsi penderita hipertensi adalah 31,7% dari total penduduk dewasa yaitu sekitar 20 juta orang. Hanya 7,2% yang mengetahui kondisinya, bahkan hanya 0,2% yang mengkonsumsi obat antihipertensi (Apriyanti, 2012). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%), berdasarkan pengukuran penduduk berusia ≥ 18 tahun. Perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang (Hendra Kesuma 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2016, Kabupaten Tabanan merupakan kabupaten/kota di Provinsi Bali dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua yaitu sebesar 20,3% atau sebanyak 11.178 kasus (Dinkes Provinsi Bali, 2016). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2016), hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua pada pasien rawat jalan di Puskesmas Provinsi Bali tahun 2015. Menurut pengukuran tekanan darah, kabupaten/kota dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Tabanan, yaitu sebesar 25,8%. Berdasarkan trend 10 besar kunjungan rawat jalan hipertensi, kata Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2016). 13.767 kasus hipertensi dilaporkan di Kabupaten Tabanan pada tahun 2016 (Wayan et al. 2017). Menurut informasi dari penyelidikan awal, Puskesmas Selemadeg Barat (Kesehatan Kabupaten Tabanan) memiliki 640 orang penderita hipertensi.

Mengingat bahwa sekitar 350 juta orang secara global merasakan stres dan bahwa stres adalah penyakit paling umum keempat di dunia, kejadian peristiwa

stres cukup signifikan. Studi Prevalensi Stres oleh *Health and Safety Executive*, yang meneliti 487.000 warga Inggris yang masih bekerja pada 2013-2014. Wanita (54,62%) mengalami episode stres lebih banyak daripada pria (45,38%), ditemukan (Ambarwati et al. 2017).

Stres merupakan salah satu komplikasi dari hipertensi. Dampak dari komplikasi hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup pasien hipertensi (Ihsan Kurniawan, 2019). Stres terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Efek dari stres berat dapat menyebabkan inefisiensi dan mempengaruhi kepribadian. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres berat dan mengancam jiwa (Ramdani et al., 2017). (Latifu et al. 2022) Stres adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol.

Diperlukan strategi khusus untuk membantu mengurangi stres tersebut. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah pelatihan *Brain Gym*. *Brain Gym* dapat mengaktifkan saraf neokorteks dan parasimpatis, yang dapat mengurangi peningkatan hormon adrenalin dalam tubuh, sehingga mampu meredakan ketegangan psikis maupun fisik, sehingga jiwa dan tubuh menjadi rileks dan seimbang. Gerakan senam otak diatas apabila dilakukan secara teratur dapat menurunkan stres.

Hasil penelitian Rahayu (2017) menunjukkan bahwa senam otak berpengaruh terhadap tingkat stres pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri yaitu penurunan tingkat stres setelah pemberian brain gym, dengan jumlah sampel 20 mahasiswa . Berdasarkan penelitian Candra, I. W. (2019) dengan judul Pengaruh Relaksasi

Progresif dan Meditasi terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi, menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk membuktikan adanya pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Adakah Pengaruh *Brain Gym* : Segar Bugar Dalam Tujuh Menit terhadap Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat? “

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan Pengaruh *Brain Gym* : Segar Bugar Dalam Tujuh Menit Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan *brain gym* : segar bugar dalam tujuh menit pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada pasien hipertensi sesudah diberikan *Brain gym* : segar bugar dalam tujuh menit pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023.
- c. Menganalisis pengaruh *Brain Gym* : Segar Bugar Dalam Tujuh Menit terhadap tingkat stres pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.

- d. Menganalisis hubungan usia terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.
- e. Menganalisis hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.
- f. Menganalisis hubungan tingkat pendidikan terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.
- g. Menganalisis hubungan pekerjaan terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu keperawatan jiwa dengan permasalahan stres pada pasien hipertensi dengan memberikan tindakan keperawatan berupa *brain gym*
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai ilmu tambahan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait tingkat stres pada pasien hipertensi

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang pencegahan stres pada pasien hipertensi dengan *brain gym*.