

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi patologis yang melibatkan gangguan pada sistem kardiovaskular, yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri, baik secara terus menerus maupun dalam periode yang berulang. Penyebabnya sering kali adalah peningkatan beban kerja jantung yang disebabkan oleh kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi yang lebih tinggi (Wardani, 2022). Diagnosis hipertensi biasanya ditegakkan berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, di mana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg saat jantung dalam keadaan beristirahat. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh diam-diam karena gejalanya yang bervariasi dan sering tidak terdeteksi, seperti sakit kepala di bagian belakang kepala, pusing berputar (vertigo), palpitasi jantung, kelelahan, gangguan penglihatan, tinnitus (denging di telinga), dan mimisan (Dinas Kesehatan Provinsi bali, 2022).

Menurut perkiraan WHO, prevalensi hipertensi saat ini mencapai 22% dari populasi global. Di wilayah Afrika, prevalensinya mencapai 27% sedangkan di Asia Tenggara, angkanya berada di posisi ketiga tertinggi dengan 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2021). Hipertensi cenderung muncul pada rentang usia tertentu, yakni 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi tersebut, sekitar 34,11% diketahui menderita hipertensi, di mana 8,8% di antaranya telah didiagnosis, namun 13,3% dari

mereka yang didiagnosis tidak mengonsumsi obat, dan 32,3% tidak konsisten dalam mengonsumsi obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya dan oleh karena itu tidak mendapatkan pengobatan yang tepat (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2022, jumlah kasus hipertensi di Provinsi Bali mencapai sekitar 562.519 kasus. Persentase penderita hipertensi pada usia di atas 15 tahun lebih tinggi pada perempuan (50,38%) dibandingkan dengan laki-laki (49,62%). Provinsi Bali khususnya di kabupaten Tabanan menduduki posisi pertama dengan prevalensi tertinggi penderita hipertensi yaitu sebanyak 131.099 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I pada tanggal 18 Desember 2023, tercatat sebanyak 515 kasus penderita hipertensi. Peneliti juga mewawancarai penanggung jawab program penyakit tidak menular di Puskesmas Pupuan I didapatkan informasi bahwa jarak antara pelayanan kesehatan dengan rumah warga terbilang jauh, sehingga warga enggan melakukan pemeriksaan rutin terhadap tekanan darahnya. Selain itu beberapa anggota keluarganya juga enggan mengantarkan ke Puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dengan alasan sibuk bekerja. Dikatakan juga oleh penanggung jawab program penyakit tidak menular bahwa tidak ada program khusus yang ditunjukan kepada warga yang menderita hipertensi.

Hipertensi merupakan kondisi yang memiliki komplikasi sangat tinggi dan meningkatkan risiko terhadap penyakit-penyakit yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular, seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Oleh karena itu, penanganan dan pengendalian hipertensi menjadi sangat

penting untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang serius tersebut. Dampak dari komplikasi hipertensi dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup bagi penderitanya. Kondisi ini dapat memicu stres pada penderita hipertensi (Sutria & Insani, 2017).

Stres merupakan suatu keadaan yang timbul akibat tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang dirasakan sebagai tidak terkontrol. Stres tambahan dari komplikasi hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan dan mengganggu kesejahteraan psikologis penderita. Oleh karena itu, manajemen stres juga penting dalam penanganan holistik hipertensi (Latufi *et al.*, 2022). Stres adalah respons fisik dan emosional terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Meskipun bisa membantu kewaspadaan, stres berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik dan emosional (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2020). Stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres berat dapat mengakibatkan perilaku tidak efisien dan memengaruhi kepribadian. Ketika stres berlangsung lama, dapat berakibat pada stres yang lebih berat dan berpotensi mengancam nyawa (Ramdani *et al.*, 2017).

Diperlukan suatu strategi khusus yang dapat membantu mengurangi stres tersebut. Salah satu metode yang dapat digunakan membantu menurunkan stres yaitu dengan hidroterapi yaitu merupakan Metode pengobatan menggunakan air bertujuan untuk mengatasi atau meredakan kondisi yang menyakitkan, dengan pendekatan “*loetech*” yang bergantung pada respons tubuh terhadap air (Hamidin, 2016). Salah satu jenis hidroterapi, yaitu rendam kaki dalam air hangat, memiliki banyak manfaat. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah,

mengurangi edema, merilekskan otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, mengurangi stres dan nyeri otot, serta memberikan kehangatan pada tubuh. Hidroterapi juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan meningkatkan relaksasi melalui sensasi hangat pada kaki. Ini dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, meningkatkan rasa relaksasi, dan mengurangi tingkat stres (Nurpratiwi & Novari, 2021).

Teori tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Setyorini & Adelia, 2019) dengan judul Pengaruh Terapi Air Garam Hangat terhadap Tingkat Stres pada Lansia Wanita di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta, menunjukkan dari hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (nilai $P < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat terhadap tingkat stres pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Dlingo II, Bantul, Yogyakarta sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurpratiwi & Novari, 2021) yang berjudul Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Sp 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap tekanan darah, menunjukkan potensi sebagai metode pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah tersebut. Pemberian terapi air hangat diketahui dapat mengurangi stres, kegelisahan, depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kebugaran mental dan emosional. Efeknya juga dapat membuat perasaan menjadi lebih rileks, tenang, dan nyaman. Penurunan tekanan darah setelah terapi air hangat disebabkan oleh pelebaran dan relaksasi pembuluh darah. Terapi ini mampu melemaskan

pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat menurun. Sensasi hangat pada permukaan telapak kaki saat terapi air hangat dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yang kemudian menghasilkan efek relaksasi pada tubuh dan menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi di masyarakat dan teori-teori yang ada, maka peneliti tertarik untuk membuktikan adanya Pengaruh Hidroterapi (Rendam kaki Air Hangat) terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Adakah Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan hidroterapi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada pasien hipertensi sesudah diberikan hidroterapi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.

- c. Menganalisis hubungan usia terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.
- d. Menganalisis hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.
- e. Menganalisis hubungan pendidikan terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.
- f. Menganalisis hubungan pekerjaan terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.
- g. Menganalisis pengaruh Hidroterapi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.

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 hidroterapi.
- 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 hidroterapi (rendam kaki air hangat).