

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus menerus dan biasa disebut silent killer karena tanpa menimbulkan gejala yang jelas. Hipertensi termasuk penyakit kronis yang memerlukan penatalaksanaan terapi dalam jangka waktu panjang (Ernawati, Fandinata and Permatasari, 2020). Perubahan dalam kehidupan penderita hipertensi dapat memicu stres, baik pada pasien yang baru maupun yang telah lama menderita sehingga memiliki tingkat stres tertentu yang berkaitan dengan mekanisme coping dalam menghadapi penyakitnya (Zaini *et al.*, 2022). Penelitian Hasnah, Melianingsih, Sugiyanto (2023) menunjukkan bahwa stres psikologis berhubungan dengan hipertensi dan menurunkan kualitas hidup pasien. Perubahan aspek fisik, psikososial, spiritual, dan ekonomi dapat meningkatkan stres, yang selanjutnya memicu kenaikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada penelitian Putra, Arisudhana, and Wijaya (2023) melaporkan bahwa perubahan fisik dan psikososial dapat menyebabkan cemas, stres dan depresi selama pengobatan hipertensi karena ketergantungan obat dan kejenuhan akibat terapi yang berlangsung lama.

WHO melaporkan hipertensi adalah penyebab utama kematian nomor satu di seluruh dunia, pada tahun 2023 sebanyak 1,28 miliar orang, tahun 2024 sekitar 1,4 miliar orang dan tahun 2025 mencapai 1,5 miliar orang. Pada kawasan Asia Tenggara, pada tahun 2024 tercatat sekitar 294 juta individu mengalami hipertensi, menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan yang signifikan

di wilayah tersebut (WHO, 2024). Secara nasional, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa hipertensi menempati urutan keempat (22,2%) sebagai penyebab kematian di antara Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ada, dengan menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (11,2%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (4,9%) (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada tahun 2024 dan 2025, hipertensi tetap menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan proporsi kasus yang tinggi di Indonesia, sejalan dengan tren peningkatan global yang dilaporkan WHO. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2024), di Provinsi Bali khususnya di Denpasar menduduki posisi keempat dengan jumlah kasus meningkat sebanyak 61,15%, pada tahun 2022 sebanyak 562.519 kasus, tahun 2023 tercatat 562.519 kasus, tahun 2024 tercatat sebanyak 396.996 kasus. Hingga saat ini, data resmi jumlah kasus hipertensi Provinsi Bali tahun 2025 belum dipublikasikan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Denpasar pada 6 Februari 2026 jumlah kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan jenis kelamin di seluruh puskesmas yang tersebar di Kota Denpasar sebanyak 30,694 kasus, jumlah kasus tertinggi ditemukan di Puskesmas I Denpasar Barat (4.492 kasus) dan jumlah kasus terendah ditemukan di Puskesmas 4 Denpasar Selatan (1.220 kasus). Sejalan dengan data tersebut, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat pada 4 Maret 2026, diperoleh data hipertensi usia >15 tahun yang mendapat pelayanan kesehatan sebesar 4.492 kasus pada tahun 2025.

Dampak stres pada pasien hipertensi dapat memengaruhi kondisi kesehatan baik dari aspek fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, stres memicu

aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang menyebabkan vasokonstriksi serta peningkatan denyut jantung, sehingga tekanan darah meningkat dan berisiko memperburuk kondisi hipertensi hingga menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan kerusakan organ target. Secara psikologis dan perilaku, stres dapat menyebabkan kecemasan, mudah marah, gangguan tidur, kelelahan, serta menurunkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan pengaturan gaya hidup (Halawa, Artini and Manutmasa, 2019).

Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga perlu disertai langkah pencegahan melalui perubahan gaya hidup, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok, menghindari paparan asap rokok, menerapkan pola makan bergizi seimbang, menjaga berat badan tetap ideal, dan membatasi konsumsi alkohol, selain itu, pengelolaan stres juga penting, salah satunya melalui penerapan afirmasi positif. (Halawa, Artini and Manutmasa, 2019). Pada kearifan lokal Bali, praktik afirmasi positif selaras dengan nilai budaya Tri Kaya Parisudha yang mencakup kesucian pikiran (*manacika*), ucapan (*wacika*), dan tindakan (*kayika*). Nilai tersebut menegaskan pentingnya berpikir, berkata, dan berperilaku secara baik untuk mencapai keharmonisan hidup (Somawati and Yunita, 2019). Penelitian sebelumnya Ningrum and Tania, (2026) menemukan bahwa pemberian inovasi audio afirmasi positif ASI eksklusif berbasis Tri Kaya Parisudha menunjukkan bahwa intervensi tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, pengetahuan, sikap, perilaku, dan produksi ASI pada ibu menyusui, intervensi tersebut bekerja melalui mekanisme relaksasi dan penanaman sugesti positif yang mempengaruhi kondisi psikologis subyek

penelitian, penelitian ini membuktikan bahwa afirmasi positif yang terstruktur dan berbasis nilai budaya mampu memperbaiki kondisi psikologis serta memberikan dampak fisiologis yang positif pada subyek penelitian. Studi lain yaitu, Yudiantma, Pranata and Handoyo (2024) juga melaporkan bahwa kombinasi latihan dumbbell dan afirmasi positif mampu menurunkan tekanan darah sekaligus tingkat stres pada klien hipertensi, menandakan bahwa afirmasi positif bersama aktivitas fisik berkontribusi terhadap perbaikan kesehatan mental. Selain itu, penelitian Susanti, et al., (2023) menyebutkan bahwa afirmasi positif efektif dalam menurunkan stres pada pasien gagal ginjal kronik, karena berupa pemberian sugesti positif yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar untuk membentuk pola pikir yang lebih lentur dan optimistis.

Penelitian ini dilakukan karena adanya peningkatan kejadian hipertensi yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan tingkat stres pada penderita hipertensi. Upaya penanganan yang dapat dilakukan tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada pendekatan psikologis dan budaya lokal. Salah satunya melalui pemberian afirmasi positif yang berlandaskan nilai budaya lokal Bali, yaitu Tri Kaya Parisudha yang menekankan pada kesucian pikiran (*manacika*), perkataan (*wacika*), dan perbuatan (*kayika*). Pendekatan ini diharapkan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengelola stres secara lebih baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Afirmasi Positif Yang Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang ingin diteliti “Apakah ada pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026? ”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur tingkat stres pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026
- b. Mengukur tingkat stres pasien hipertensi setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026
- c. Menganalisis pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah di bidang keperawatan jiwa dalam pengembangan ilmu mengenai pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan informasi untuk meminimalisir tingkat stres dengan memberikan afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha pada pasien hipertensi.