

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan gaya hidup manusia terjadi akibat modernisasi yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan kecenderungan mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Paramita dkk.,2025). Perubahan gaya hidup tersebut dapat memicu terjadinya peningkatan penyakit jantung dan peningkatan tekanan darah yang menjadi salah satu penyebab munculnya hipertensi (Paramita dkk.,2025). Pada pasien hipertensi sering mengalami tekanan emosional yang berlebih dan kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit yang timbul serta kecemasan yang berlebih yang dapat memicu munculnya permasalahan psikologis, salah satunya yaitu *distres psikologis*. Penderita hipertensi yang memiliki tingkat *self emotion appraisal* yang rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan tekanan darah (Paramita dkk.,2025). Penderita hipertensi yang memiliki kemampuan penilaian emosi diri yang rendah mengakibatkan individu tersebut memiliki kesulitan untuk mengelola tekanan emosional yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan distres psikologis yang lebih berat.

Data *World Health Organization* angka kejadian hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2023 sekitar 1,28 miliar orang (30,4%) yang menderita hipertensi, tahun 2024 sekitar 1,4 miliar orang (33%) dan 1,5 miliar (34%) pada tahun 2025, yang menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian hipertensi setiap tahun sebanyak 11,8% dalam kurun waktu 2 tahun (WHO, 2024). Data di Asia Tenggara tahun 2023 terdapat sebanyak 257 juta orang menderita hipertensi, tahun 2024 sebanyak 294 juta orang dan pada tahun 2025 sebanyak 296 juta orang, dari data tersebut terjadi

peningkatan sekitar 37 juta penderita atau meningkat sebesar $\pm 14,4\%$ (WHO, 2024). Data Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menyebutkan kasus hipertensi sebesar 63,3 juta (34,5%), tahun 2024 sebesar 72,5 juta (34,1%) dan pada 2025 sebanyak 75,4 juta orang (34,7%) menderita hipertensi, dari data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kasus sebanyak 12,1 juta penderita. Kasus hipertensi Provinsi Bali tahun 2023 terdapat sebanyak 309.173 ribu pada usia >15 tahun yang mengalami hipertensi, tahun 2024 terdapat sebanyak 396.966 ribu kasus dan pada tahun 2025 sebanyak 658 ribu. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Badung tahun 2023 terdapat sebanyak 8.340 pasien, tahun 2024 sebanyak 8.699 pasien dan tahun 2025 sebanyak 9.369 pasien yang mengalami hipertensi. Data pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Mengwi I pada tahun 2023 tercatat sebanyak 836 orang, tahun 2024 tercatat sebanyak 845 orang dan tahun 2025 tercatat sebanyak 852 orang yang mengalami hipertensi. Dari data tersebut, menunjukkan angka peningkatan kasus hipertensi setiap tahun di UPTD Puskesmas Mengwi I.

Dampak dari distres psikologis yang tidak dikelola dengan baik pada pasien hipertensi menyebabkan mereka cenderung tidak mampu mengelola tekanan emosional, cemas berlebih dan hal tersebut yang menyebabkan pasien hipertensi mengalami distres psikologis secara berkepanjangan dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah. Distres yang dialami secara berkepanjangan dan tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan respon stress tubuh melalui sistem saraf simpatik dan sistem hormonal. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon adrenalin, kortisol, dan norepinefrin yang memicu peningkatan aktivitas jantung. Hormon – hormon tersebut meningkatkan denyut jantung,

memperkuat kontraksi jantung, serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Octavia, Hayati and Karim, 2020).

Berbagai cara dilakukan untuk mengelola stres pada pasien hipertensi, salah satunya yaitu dengan mengelola emosi. Pengelolaan emosi yang buruk dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan distress psikologis akibat tuntutan pengobatan dan perubahan gaya hidup yang harus dijalani pasien (Lestari dkk., 2024). Distres psikologis tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam menilai emosi dirinya. Kemampuan *self emotion appraisal* yang baik memungkinkan pasien mengenali dan memahami emosi negatif yang muncul sehingga dapat mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif, sedangkan kemampuan yang rendah berisiko meningkatkan distress psikologis (Lestari dkk., 2024). Peneliti Lestari, Alini & Apriyanti (2024), yang berjudul “Hubungan kecerdasan Emosional dengan Distres Psikologis Pasien Hipertensi” menunjukkan bahwa dari 44 responden dengan kecakapan emosional baik, 25 orang (52,5%) dengan nilai p-value 0,000 ($< 0,05$), mengindikasikan adanya hubungan antara kecakapan emosional dengan distress psikologis. Peneliti Nurkhalizah, Rochmani & Septimar (2022), yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Distres Psikologis Pasien Hipertensi” menunjukkan bahwa dari 110 responden, sebanyak 57 orang (51,8 %) memiliki kecerdasan emosional baik dengan nilai p-value 0,000 ($< 0,05$), mengindikasikan adanya hubungan antara kecakapan emosional dengan distress psikologis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas Mengwi I dan melihat tingginya angka hipertensi yang terjadi serta penelitian

mengenai hubungan *self emotion appraisal* dengan distres psikologis masih jarang diteliti. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah bagi intervensi keperawatan berbasis pengelolaan emosi dalam menurunkan distres psikologis dan mendukung pengendalian hipertensi dengan lebih komperhensif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan *Self-Emotion Appraisal* dengan Distres Psikologis pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2026.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena menempatkan *self emotion appraisal* sebagai determinan kognitif emosional dalam terbentuknya distres psikologis pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Mengwi I. Penelitian ini mengintegrasikan konsep kecerdasan emosional ke dalam mekanisme coping *cognator* sehingga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis pengenalan emosi diri di pelayanan kesehatan primer

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan *Self-Emotion Appraisal* dengan Distres Psikologis pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *Self Emotion Appraisal* dengan distres psikologis pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus :

Adapun tujuan khusus dari penelitian :

- a. Mengidentifikasi tingkat *self emotion appraisal* pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2026.
- b. Mengidentifikasi tingkat distres psikologis pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan *self emotion appraisal* dengan distres psikologis pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan ilmu keperawatan jiwa dalam *self emotion appraisal* terhadap distres psikologis pada pasien hipertensi agar kesehatan mental pasien dapat ditingkatkan.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi praktisi kesehatan dan manajemen pelayanan kesehatan mengenai pentingnya kemampuan mengenali emosi diri dalam menurunkan distres psikologis pada pasien hipertensi.