

UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN TENTANG DAMPAK PSIKOLOGIS [KECEMASAN] PADA PENDERITA HIPERTENSI

EFFORTS TO INCREASE UNDERSTANDING OF THE PSYCHOLOGICAL IMPACT [ANXIETY] ON PATIENT WITH HYPERTENSION

Dian Istiana¹, Zaenal Arifin^{2*}, Ilham³

¹²³Program Studi Profesi Ners STIKES Yarsi Mataram

*Corresponding author: nifira.z70@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang angka kejadiannya terus menunjukkan peningkatan. Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya berkaitan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, stress dan depresi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi dan risiko terjadinya kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal. Guna mencegah komplikasi yang mungkin terjadi pada penderita hipertensi tersebut, maka pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan sebagai upaya promotif melalui metode ceramah dan tanya jawab. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penderita hipertensi sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Banjar Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Mataram. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya tanggapan positif dan antusias dari semua peserta.

Kata Kunci: Kecemasan, hipertensi, penderita hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a health problem whose incidence continues to show an increase. Increased blood pressure can be influenced by several factors, including those related to psychological disorders such as anxiety, stress and depression. Uncontrolled hypertension can cause complications and risk damage to the heart and blood vessels in large organs such as the brain and kidneys. In order to prevent complications that might occur in people with hypertension, community service is carried out in the form of health education as a promotional and question and answer methods. Participants in this community service activity were 20 people with hypertension. This activity was carried out at Banjar that working area of Tanjung Karang Public Health Center. The result of implementing this community service activity was a positive and enthusiastic response from all participants.

Keywords: Anxiety, hypertension, hypertension patient

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di Indonesia. Saat ini terjadi perubahan pola penyakit dimana yang sebelumnya kematian lebih banyak disebabkan oleh penyakit menular, saat ini kematian lebih banyak disebabkan oleh karena penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak dan diperkirakan sebanyak 63% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian terbanyak setiap tahun adalah penyakit kardiovaskuler (Kemenkes, 2014). Penyakit kardiovaskuler adalah kondisi yang disebabkan adanya gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah diantaranya adalah penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke dan hipertensi (Kemenkes, 2014). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang angka kejadiannya terus menunjukkan peningkatan. Hipertensi didefinisikan suatu keadaan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik

lebih dari 90 mmHg pada pengukuran di klinik atau fasilitas kesehatan (Diagnosis hipertensi ditegakkan bila TDS \geq 140 mmHg dan/atau TDD \geq 90 mmHg pada pengukuran di klinik atau fasilitas layanan kesehatan (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai suatu Data Riskesdas menunjukkan bahwa terdapat kenaikan prevalensi hipertensi yang pada tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 25,8% meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan prevalensi sebesar 8,3%. Menurut data Riskesdas tahun 2013 prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia adalah sebagai berikut hipertensi umur > 18 tahun sebesar 25,8%, rematik [24,7%], asma [4,5%], PPOK usia > 30 tahun [3,8%], DM [2,1%], penyakit jantung koroner (PJK) usia > 15 tahun [1,5%], gagal jantung [0,3%], gagal ginjal kronik [0,2%], stroke [12,1%] dan kanker [1,4%] (Kemenkes, 2017). Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab dari 30% kematian pada semua usia dan salah satu diantaranya disebabkan karena hipertensi. Kematian akibat komplikasi hipertensi diantaranya pada penyakit jantung sebesar 45% dan terkait penyakit stroke sebesar 51% (Kemenkes, 2014).

Pada seseorang yang menderita penyakit yang bersifat kronis memiliki risiko untuk mengalami gangguan psikologis atau mempengaruhi kesehatan mental. Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan dua arah antara penyakit kronis dengan kesehatan mental dan antara penyakit kronis dan gangguan kesehatan mental saling berkaitan. (pratt dan Brody, 2018 dalam Huang, Loux, Huang, Feng (2023). Menurut penelitian Huang, Loux, Huang, Feng (2023) penyakit kronis seperti penyakit ginjal, jantung, asma dan kolesterol berhubungan dengan masalah kesehatan mental. Penderita salah satu penyakit kronis tersebut berisiko untuk mengalami kesehatan mental yang buruk dalam jangka waktu yang lama dalam 30 hari terakhir

Berdasarkan data National Institute of Mental Health (2021) menunjukkan bahwa individu dengan penyakit kronis rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental pada penderita penyakit kronis berkaitan dengan adanya beban dalam mengelola penyakit kronis dapat menyebabkan tekanan psikologis dan masalah kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian Widakdo dan Besral (2013) terkait dampak penyakit kronis terhadap gangguan mental emosional didapatkan gambaran bahwa risiko gangguan mental emosional semakin meningkat bersamaan dengan semakin banyak jumlah penyakit kronis yang diderita oleh seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang menderita satu penyakit kronis berisiko 2,6 kali lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental, responden yang menderita dua penyakit kronis berisiko 4,6 kali, dan yang menderita tiga penyakit kronis atau lebih berisiko 11 kali.

Salah satu penyakit kronis yang dapat memicu gangguan psikologis adalah hipertensi. Faktor gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu peningkatan tekanan darah. Faktor gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi (Arifuddin dan Nur, 2018). Kecemasan akan memicu respon tubuh melalui aktivasi saraf simpatis dan parasimpatis. Rangsangan terhadap saraf simpatik akan di teruskan ke kelenjar adrenal yang akan mengeluarkan hormon epinefrin yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah dan denyut nadi (Mulki, Ta'adi, Sunarjo, 2014).

Hasil penelitian Arifuddin dan Nur (201) menunjukkan adanya adanya hubungan antara tingkat kecemasan, stress dan depresi dengan tekanan darah penderita hipertensi. Gangguan kesehatan mental pada penderita dengan penyakit kronis seperti pada pasien dengan hipertensi adalah kecemasan. Gangguan kesehatan mental meliputi gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, gangguan penyalahgunaan zat, dan gangguan psikotik (National Institute of Mental Health, 2021 dalam Huang, Loux, Huang, Feng (2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi diantaranya adalah penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan gangguan serebral. Peningkatan tekanan darah memiliki risiko terjadinya kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Kemenkes, 2019).

Pelayanan hipertensi sesuai standar meliputi pemeriksaan dan monitoring tekanan darah, edukasi untuk perubahan gaya hidup seperti [diet seimbang, istirahat yang cukup, aktivitas fisik dan kelola stress] serta dengan pengelolaan farmakologis (Kemenkes, 2018). Guna mencegah komplikasi yang mungkin terjadi pada penderita hipertensi tersebut, maka perlu adanya upaya promotif dalam bentuk penyuluhan atau Komunikasi Informasi dan Edukasi [KIE]. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk untuk mendukung upaya pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Dan guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi terkait efek kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi melalui pendidikan kesehatan di lingkungan Banjar wilayah kerja Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat [PkM] tentang hipertensi dan kecemasan ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 2 Januari 2024 yang bertempat di Posyandu Lingkungan Banjar wilayah kerja Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia yang menderita hipertensi tentang hipertensi dan kecemasan. Upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia yang menderita hipertensi ini dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan tentang kecemasan dan hipertensi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Penyampaian materi kecemasan dan hipertensi menggunakan media audio visual serta dengan membagikan leaflet kepada peserta. Selain menggunakan media audio visual, materi juga disampaikan melalui leaflet yang dibagikan setelah penyampaian materi. Setelah menyampaikan materi tentang kecemasan dan hipertensi ini, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pengukuran tekanan darah pada semua peserta yang mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 2 Januari 2024 dimulai pukul 09.00 wita yang bertempat di posyandu di lingkungan Banjar di wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang kecemasan dan hipertensi dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, kemudian pada akhir kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan pengukuran tekanan darah kepada semua peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya penderita hipertensi dengan peran serta dari institusi pendidikan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan ini adalah penderita hipertensi yang ada di Lingkungan Banjar. Melalui pendidikan kesehatan tentang kecemasan dan hipertensi ini diharapkan penderita hipertensi memahami tentang hubungan antara kecemasan dengan dengan tekanan darah, sehingga mampu dan mengetahui fakto-faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh tim pengabdian

Adapun materi yang disampaikan pada pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah tentang hipertensi dan faktor risikonya serta kecemasan. Melalui pendidikan kesehatan tentang kecemasan dan hipertensi ini, penderita hipertensi mampu mengenal dan mampu mengatasi tanda dan gejala kecemasan sehingga dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis kecemasan dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Respon fisiologis yang terjadi ketika cemas adalah adanya aktivasi dari sistem saraf otonom baik saraf simpatis maupun saraf parasimpatis. Respon tubuh ketika korteks otak menerima rangsangan adalah akan mengirimkan rangsangan melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal. Selanjutnya kelenjar adrenal akan melepaskan hormon adrenalin yang akan merangsang jantung dan pembuluh darah. Efek hormon adrenalin yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal adalah nafas menjadi lebih dalam, serta adanya peningkatan denyut nadi dan tekanan darah (Mulki, Ta'adi, Sunarjo, 2014). 2021 dalam Huang, Loux, Huang, Feng (2023). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan gangguan serebral. Dalam rangka mencegah terjadinya komplikasi hipertensi lebih lanjut, maka pelayanan standar yang dapat dilakukan adalah melalui upaya promotif dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang hipertensi.

SIMPULAN

Hipertensi merupakan salah satu gangguan kardiovaskuler yang dapat menimbulkan beberapa komplikasi dan dapat menyebabkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dipengaruhi adanya gangguan psikologis salah satu diantaranya adalah kecemasan. Melalui kegiatan pengabdian kepada

masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang kecemasan dan hipertensi ini diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, A., Nur, A. F. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol. 4. No. 3 : 1-78
- Dejean, Giacomini, Vanstone, Brundisini. (2013). Patient experiences of depression and anxiety with chronic disease: a systematic review and qualitative meta-synthesis. *Ont Health Technol Assess Ser*. 1:13(16):1-33
- Kemendes (2014). Pusat Data dan Informasi. Situasi Kesehatan Jantung.
- Kemendes (2015). Petunjuk Teknis Surveilans Penyakit Tidak Menular. Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan.
- Kemendes (2017) *Warta Kesehatan Masyarakat*. Edisi 1. Dirjen Kesehatan Masyarakat.
- Kemendes (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. Subdit Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah. Direktorat P2PTM. Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kemendes (2019). Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi?. P2PTM(<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>) diakses 27 Nopember 2024.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01.07/Menkes/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi
- Setiadi, A. P., Halim, S. V. (2018). *Penyakit Kardiovaskular. Seri Pengobatan Rasional*. Graha Ilmu. Jogjakarta
- Widakdo, G., Besral. (2013). Efek penyakit kronis terhadap gangguan mental emosional. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol. 7. No. 7.
- Huang, Y., Loux, T., Huang, X., Feng, X. (2023). Hubungan antara penyakit kronis dan kesehatan mental : Sebuah studi cross-sectional. *Kesehatan Mental dan Pencegahan*. Volume 32.

Ruang kosong ini untuk menggenapi jumlah halaman sehingga jika dicetak dalam bentuk buku, setiap judul baru akan menempati halaman sisi kanan buku.