

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tekanan darah adalah parameter vital yang penting dalam menilai kesehatan individu dan memantau fungsi sistem kardiovaskular (Kumar & Clark, 2021). Tekanan darah normal pada orang dewasa umumnya berada dalam rentang 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg (Mancia et al., 2021). Tekanan darah yang berada di bawah 90/60 mmHg dikategorikan sebagai hipotensi, sedangkan tekanan darah di atas 130/85 mmHg dianggap sebagai pre-hipertensi, dan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih tinggi diklasifikasikan sebagai hipertensi (Whelton et al., 2020). Ketidakstabilan tekanan darah, baik hipertensi maupun hipotensi, dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan. Hipotensi dapat menyebabkan gejala seperti pusing, pingsan, dan gangguan aliran darah ke organ vital, sementara hipertensi berisiko meningkatkan kejadian serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Menurut data WHO (2023), prevalensi hipertensi pada orang dewasa di dunia meningkat dua kali lipat dari tahun 1990, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada orang dewasa menunjukkan angka sebesar 30,8%, dengan presentasi penderita perempuan lebih tinggi, yaitu 34,7%, dibandingkan laki-laki yang hanya sebesar 26,9%. Salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Jawa Barat, dengan angka sebesar 32,6% (Kemenkes, 2023). Tingginya prevalensi hipertensi di dunia dan di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia yang meningkat, kebiasaan merokok, kondisi asam urat, dan diabetes yang berkontribusi pada kesehatan jantung. Selain itu, pola hidup *sedentary* yang kurang aktif serta faktor psikososial seperti stres juga berperan penting (Hustrini, 2019).

Stres didefinisikan sebagai kondisi fisik, mental, dan emosional akibat tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu, dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Hal ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan

peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol (Ari et al., 2022; Ferdisa & Ernawati, 2021). Sumber stres dapat berasal dari berbagai faktor, baik dari dalam diri individu, seperti tuntutan pekerjaan yang berlebihan, maupun dari luar individu, seperti masalah pribadi atau konflik dengan lingkungan sekitar (Pramana & Mujiati, 2020).

Selain memengaruhi hipertensi, stres juga berhubungan erat dengan depresi. Stres dapat memicu respons inflamasi dalam tubuh, yang menjadi salah satu mekanisme penyebab depresi (Febyan et al., 2019). Depresi sendiri didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih, hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, penurunan energi, dan perubahan signifikan dalam pola tidur serta nafsu makan (Gaol, 2021).

Dalam konteks ini, profesi guru menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap stres akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi. Dalam proses belajar-mengajar, guru sering kali menghadapi tantangan emosional yang besar, seperti perilaku buruk siswa, kepemimpinan yang kurang mendukung, hingga kebijakan pendidikan yang sering berubah dan membingungkan. Selain itu, kurangnya dukungan dari rekan kerja dan kondisi kerja yang tidak memadai juga dapat menjadi pemicu stres pada guru (Gaol, 2021; Oplatka & Oren, 2018).

Dalam pandangan Islam, kondisi sehat mencakup aspek fisik, aspek psikis, sosial, dan spiritual (Hawari, 1997). Keempat dimensi ini saling berkaitan dalam menjaga keseimbangan diri manusia. Stres dan depresi dipandang sebagai salah satu bentuk ujian yang dapat memperkuat keimanan. Sebagaimana firman Allah SWT:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar” (QS. Al-Baqarah (2): 155)

Ayat ini menunjukkan bahwa ujian, termasuk stres dan depresi, merupakan bagian dari proses pembentukan kepribadian dan keteguhan iman. Hal tersebut juga disabdakan oleh Rasulullah SAW:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكَّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Seorang Muslim yang tertimpa kesedihan, kegundahan, atau penderitaan, bahkan hanya tertusuk duri sekalipun, maka Allah akan menghapus sebagian dosanya karena hal itu” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits ini menegaskan bahwa stres dan depresi yang dihadapi dengan kesabaran dapat menjadi sarana untuk memperbaiki diri dan menjadi sarana untuk mendekatkan diri pada Allah SWT.

Hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada guru SMPN 2 Sukaraja, serta belum ada kajian yang mengintegrasikan aspek kesehatan fisik dengan tinjauan menurut Islam. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Tingkat Stres dan Depresi dengan Tekanan Darah pada Guru SMPN 2 Sukaraja dan Tinjauannya Menurut Islam”**

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada guru SMPN 2 Sukaraja serta bagaimana tinjauannya menurut pandangan Islam?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik guru SMPN 2 Sukaraja (usia, jenis kelamin, dan lama bekerja)?
2. Bagaimana gambaran prevalensi guru SMPN 2 Sukaraja yang mengalami stres dan depresi?
3. Bagaimana gambaran prevalensi tekanan darah guru SMPN 2 Sukaraja?
4. Bagaimana hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada guru SMPN 2 Sukaraja?
5. Bagaimana pandangan islam mengenai hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada guru SMPN 2 Sukaraja?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada guru SMPN 2 Sukaraja.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik guru SMPN 2 Sukaraja (usia, jenis kelamin, dan lama bekerja)
2. Mengetahui gambaran prevalensi guru SMPN 2 Sukaraja yang mengalami stres dan depresi
3. Mengetahui gambaran prevalensi tekanan darah guru SMPN 2 Sukaraja?
4. Mengetahui hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah dalam pandangan Islam?

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat melakukan penelitian dan menambah wawasan dengan mengaplikasikan ilmu yang didapatkan selama menempuh Pendidikan kedokteran umum di Universitas YARSI.

1.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Memberikan gambaran dan informasi kepada para tenaga Kesehatan dan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI mengenai hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada kelompok responden guru. Selain itu, hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai salah satu masukan untuk penelitian terkait stres, depresi dan tekanan darah dengan desain penelitian yang berbeda.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres dan depresi dengan tekanan darah pada guru SMPN 2 Sukaraja. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan baik responden maupun masyarakat lainnya tentang pencegahan yang dapat dilakukan.