

Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The significant of stress level with blood pressure in hypertension

¹Iwan Ardian,²Nutrisia Nu'im Haiya, ³Tri Utama Sari

¹Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

³Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg menurut *Joint National Committee (JNC) VII*, tekanan darah pada orang dewasa. Hal ini stres yang terjadi pada masyarakat akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *analitik observational*. Desain yang digunakan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel 99. Hasil: Sebagian besar responden menunjukkan usia yang sering terkena hipertensi pada penelitian ini paling terbanyak yaitu usia 45-50 sebanyak (32,3%), jenis kelamin yaitu dengan jumlah terbanyak laki-laki dengan presentase 55 (55,6%), tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMP 47 (47,5%), pekerja sebanyak 54 (54,5%). Diskusi: Terdapat hubungan tingkat stress dengan tekanan darah pada pasien hipertensi ($p=0.001$).

Kata Kunci: Tingkat stres, Hipertensi.

Abstrack

Background: Hypertension is an increase in blood pressure greater than 140/90 mmHg according to *JNC (Joint National Committee) VII*, blood pressure in adults. This stress that occurs in the community will trigger the occurrence of increase in blood pressure with a mechanism that triggers the increase in adrenaline levels. The purpose of this study was to determine the relationship of stress levels with blood pressure in hypertension patients at the public health center Bangetayu Semarang. Methods: This study is a quantitative analytical observational. Design used cross sectional. Number of sample 99. Result: Most of the respondents showed that age was often affected by hypertension in the study of age 45-50 (32,3%), gender with the highest number of men with 55 percentage (55,6%), the highest level of education is the worker's junior as much as 54 (54,5%). Discussion: There is a relationship of stress level with blood pressure in patient hypertension ($p\text{-value}=0.001$)

Keyword: Stress level, Hypertension.

Corresponding Author:

Iwan Ardian, Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Jl. Raya Kaligawe KM. 4 Semarang, E-mail : iwanardian@unissula.ac.id

PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini adalah penyakit degeneratif yang dialami oleh orang tua, tetapi saat ini hipertensi juga dialami oleh kaum muda. Prevalensi kejadian saat ini hipertensi masih tinggi. Peningkatan angka kejadian prevalensi hipertensi semakin bertambah hampir 972 juta penduduk di dunia, tahun 2000 terdapat 639 juta kasus, pada tahun 2025 diperkirakan terjadi peningkatan yang tinggi yaitu sekitar 1,15 milyar kasus hipertensi. Menurut *Nasional Heart and Nutrition Examination Survey* bahwa hipertensi pada orang dewasa mengalami peningkatan yang tinggi, hipertensi merupakan penyakit penyebab utama kematian dan hipertensi merupakan faktor keturunan, merokok dan tingkat stres yang tinggi (Kozier, et.al. 2011).

Di Indonesia penderita hipertensi lebih sering terjadi pada wanita dibanding dengan laki-laki. Hipertensi di Indonesia sampai pada angka 31,7%. Prevalensi di negara Indonesia berkisar 52% untuk perempuan dan laki-laki 48%. Pada usia 50 tahun keatas penyakit hipertensi akan semakin meningkat. Dari data penyakit

hipertensi dari 15 juta penderita, 50% belum bisa terkontrol (Riskesdas, 2013). Di Jawa Tengah penderita hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 58,6%. Untuk urutan pertama penderita hipertensi di kota dan kabupaten Jawa Tengah yaitu Semarang dengan angka sebanyak 55,6% (Dinkes Jateng, 2013). Usia muda banyak terjadi kematian akibat hipertensi yang tidak bisa dikendalikan yaitu sebanyak 40%. Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua bagian yaitu yang pertama faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti umur, jenis kelamin, genetik dan yang kedua faktor yang bisa dikendalikan seperti obesitas, nutrisi dan stress (Black & Hawks, 2014).

Keadaan stres yang berat merupakan penyebab salah satu terjadinya hipertensi, baik lansia, dewasa muda dan usia pertengahan. Sebagai penurunan resiko terjadinya kerusakan organ tubuh semisal ginjal, jantung dan lainnya dapat dilakukan dengan mengurangi pengonsumsi garam, serta memberikan motivasi penghilang stres atau membuat situasi yang nyaman yang bisa dikondisikan untuk menurunkan tingkat stres bagi penderita hipertensi (*International journal of hypertension, 2011*). Menurut *American Heart Association (AHA)* hipertensi yaitu keadaan medis yang terjadi peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah lebih dari 140\90 mmHg menurut *Joint National Committee (JNC) VII*, tekanan darah pada orang dewasa (berusia lebih 18 tahun). Hipertensi atau yang sering disebut sebagai " *the silent disease* " karena penderita sering tidak mengetahui gejalanya atau gangguan yang sering tidak disadari. Hipertensi juga merupakan penyebab penyakit degeneratif karena biasanya semakin bertambahnya umur tekanan darah perlahan akan bertambah (Triyanto, 2014).

Stres yang terjadi pada masyarakat akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf simpatis akan muncul peningkatan tekanan darah dan curah jantung yang meningkat. Stres akan bertambah tinggi jika resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung meningkat yang sehingga menstimulasi saraf simpatis. Sehingga stres akan bereaksi pada tubuh yang antara lain termasuk peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung dan meningkatnya tekanan darah. Reaksi ini dimunculkan ketika tubuh bereaksi secara cepat yang tidak digunakan, maka akan dapat memicu terjadinya penyakit yang termasuk penyakit hipertensi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan *analitik observational* bahwa peneliti akan mencari hubungan antara dua variabel dengan melakukan uji hipotesis. Desain dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional* yaitu bahwa peneliti akan mengobservasi data dalam satu kali dengan waktu yang bersamaan yang dilakukan pada variabel bebas dan variabel terikat untuk mengetahui terjadinya penyakit dengan cara pendekatan penelitian bahwa pengumpulan data akan dilakukan berdasarkan rekam medis (Nursalam, 2012). Populasi penelitian ini adalah seluruh objek yang memenuhi kriteria kerja yang sudah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya (Nursalam, 2014). Populasi dalam penelitian ini seluruh penderita hipertensi dengan jumlah 160 di Puskesmas Bangetayu Semarang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Teknik sampling ini yang digunakan pada penelitian ini yaitu tipe *Non Probability sampling* dengan menggunakan teknik *Consecutive sampling*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Tabel Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bangetayu Semarang

Tekanan darah Total
Hipertensi ringan hipertensi sedang hipertensi berat
Stres Ringan 7 4 0 11
Sedang 16 22 28 46
Berat 12 7 3 42
Total 35 33 31 99

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 99 responden menghasilkan data tingkat stres dengan hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang didapatkan data paling banyak yaitu tingkat stres sedang sebanyak 46 dan terdapat angka hipertensi ringan yaitu sebanyak 69. Dari hasil data diatas berdistribusi normal dengan nilai *p-value* 0,001 (<0,05).

Hasil penelitian dari 160 responden yang mengalami stres sebanyak 46 (46,5%), sedangkan yang mengalami hipertensi sebanyak 35 (35,4%). Dari hasil uji statistik bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang. Hasil penelitian ini dihasilkan data dari 99 responden bahwa didapatkan hasil tingkat stres setinggi 46 responden tingkat sedang dan untuk yang tingkat tinggi ada 45 responden. Hasil berdasarkan data uji statistik hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang yang sudah diuji menggunakan uji *Somer's* dihasilkan dengan nilai *p-value* 0,001 atau *p-value* <0,005 maka dapat disimpulkan H_a diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang. Dengan nilai keeratan hubungan *correlation coefficient* yaitu 0,001 yang menjelaskan terdapat keeratan korelasi cukup dengan korelasi negatif dengan maksud jika tingkat stres tinggi maka tekanan darah akan semakin meningkat.

Penelitian ini didukung oleh suatu metode yang menyatakan bahwa keadaan emosi kuat dan stres yang hebat bisa dan berlanjut lama akan menjadi suatu reaksi yang somatic yang secara langsung mengenai system peredaran darah yang sehingga bisa mempengaruhi detak jantung dan sistem peredaran darah (Semium, 2008 dalam Mesuri). Secara fisiologis stres bisa meningkatkan bertambahnya nadi, tekanan darah, pernafasan dan aritmia. Selain dari respon fisiologis pelepasan hormon adrenalin sebagai akibat stres berat bisa muncul naiknya tekanan darah dan membekukan darah yang sehingga bisa menjadikan serangan jantung. Adrenalin juga bisa mempercepat denyut jantung dan menyempitkan pembuluh darah koroner (Suparto, 2010). Sugiharto (2007) mengatakan bahwa stres yang sifatnya konstan dan berlanjut lama dan bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu jika keadaan seringkali emosi dan berfikir negatif secara perlahan dan tidak disadari akan muncul gejala fisik seperti hipertensi. Kondisi psikis seseorang memang berbeda jika kondisi psikis seseorang dapat mempengaruhi tekanan darah. Stres juga bisa berakibat meningkatnya aliran darah ke ginjal, kulit dan saluran pencernaan dan tubuh akan semakin banyak menghasilkan hormon adrenalin dengan hal tersebut bisa membuat jantung sistem bekerja akan semakin kuat dan cepat (Lawson. R, 2007). Dalam penelitian sesuai yang dikemukakan oleh (Riasmini, 2017) bahwa konsep perkesmas mengupayakan pencapaian serta meningkatkan derajat kesehatan yang optimal dilakukan melalui peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit dengan menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi pelayanan keperawatan. Dalam penelitian ini sering di tujukan pada sasaran individu maupun sasaran masyarakat. Secara jelas dalam asuhan keperawatan dalam daerah binaan kegiatan kunjungan meliputi identifikasi masalah kesehatan, pemberian asuhan keperawatan, peningkatan partisipasi masyarakat, penyuluhan kesehatan, pemberian advokasi masyarakat, pembentukan kelompok swabantu, pembentukan pengembangan, pelaksanaan dan monitoring kegiatan serta pendokumentasian keperawatan (Riasmini, 2017). Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas menunjukkan terdapat keterkaitan hubungan yang cukup antara hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa ada hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil dari analisa dan pembahasan dari penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Saran

Perlu adanya penilitian lanjutan mengenai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

KEPUSTAKAAN

- Al-Haqi, Ibrahim. (2014). *Positive Thinking*. Jogjakarta: Hikmah pustaka.
- Anggara, F. H. D, & Prayitno, N. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni*. Journal Of Nutrition College, Volume 3, Nomor 1, Hal. 83 – 89. [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc)
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi 5. Jakarta: Rineka Cipta
- Bell. et.al. (2005). *Enviromental psychology*. Fourth Edition. Harcourt Brace College Publisher
- Crowford, JR & Henry, JD., (2006). *The Depression Anxiety Stres Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample*. Beitish Journal of Clinical Psychology (2006), 42, 111
- Depkes RI. (2003). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta
- Dinkes Jateng. (2013). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta
- H. Aziz. Alimul, A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Dalam Konsep Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hawari D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas, dan depresi*. Jakarta: Erlangga
- Hidayat, Aziz. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock , E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Ed. 5. Jakarta : Erlangga.
- Ibrahim, A. (2012). *Perbedaan Tingkat Kecemasan (Anxietas) Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Kasus PTSD (Post Trauma Stres Disorder) Korban Gempa Klaten Jawa Tengah*, Skripsi (tidak diterbitkan), Surakarta, Fakultas Kedokteran, UNS.
- Joyce, M. B & Jane, H. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : Salemba Medika
- Keliat. (2005). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Kemendes RI. (2013). *Buletin Jendela : Data Dan Informasi Kesehatan : Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Pusat Data Dan Informasi Kemendes RI
- Kozier, B., et al. (2011). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Nasir, Abdul. Muhith, Abdul. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2014). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi Pertama. Jakarta
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Alih Bahasa : Renata Komalasari. Jakarta : EGC
- Rasmun. (2005). *Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri Terintegrasi dengan*
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Hipertensi*. Kemendes RI: Balitbangkes
- Setiati, et.al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.

- Sheps, Sheldon G. (2005). *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT Intisari Mediatama.
- Stephene, et al. (2010). *Diagnosis dan Terapi Kedokteran (Penyakit Dalam)*. Edisi 2. Jakarta: Medika Salemba.
- Stuart and Sundeen. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Wade, C., Tavis, C. (2008). *Psikologi*. Edisi Sembilan. Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Yoseph, H. I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Refika Aditama