

HUBUNGAN STRES DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**THE RELATIONSHIP OF STRESS WITH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS****Titin Hamzah¹, Nasrun Pakaya², Gusti Pandi Liputo^{3*}**

Jurusan Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

Article info

Article history:

Received: 21 December 2024

Revised: 7 January 2025

Accepted: 21 January 2025

Online: 31 January 2025

*Corresponding author

Nasrun Pakaya, Jurusan

Keperawatan, Universitas Negeri
GorontaloE-Mail: nasrun.ners@ung.ac.id**Abstrak**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan dan dapat menyebabkan kematian. Salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi adalah stres, yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bulango Timur. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional, penelitian ini melibatkan 44 responden dari populasi 50 pasien hipertensi, yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Data dianalisis menggunakan uji Spearman Rank dengan instrumen kuesioner DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28 responden mengalami stres berat, dan 17 dari mereka menunjukkan perubahan signifikan pada tekanan darah. Uji statistik menghasilkan p-value <0,024, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan tekanan darah. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan.

Kata kunci: stress, tekanan darah, hipertensi**Abstract**

Hypertension remains a major health issue worldwide that can lead to death. This condition has risk factors such as stress, which can impact blood pressure changes. The aim of this study is to determine the relationship between stress and blood pressure in hypertensive patients at Bulango Timur Health Center. This research is a quantitative study. The design used is correlational analytical with a cross-sectional approach. The population consists of 50 individuals, with a sample size of 44 respondents selected using accidental sampling technique. Data analysis was performed using the Spearman Rank test, with the research instrument being the DASS questionnaire. The results showed that 28 respondents experienced severe stress, which affected blood pressure changes in 17 respondents. The Spearman Rank statistical test yielded a p-value of <0.024, indicating a significant relationship between stress and blood pressure in hypertensive patients. This study is expected to serve as a reference for hypertensive patients to improve stress management in their daily lives.

Keywords: stress, blood pressure, hypertension**PENDAHULUAN**

Penyakit jantung dan pembuluh darah, khususnya hipertensi, telah menjadi salah satu penyebab kematian yang signifikan di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang (Muttaqin, 2009). Hipertensi sering disebut sebagai "The Silent Killer" karena banyak pasien yang tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini. Gejala hipertensi sering kali tidak terlihat, sehingga individu dapat hidup dengan kondisi ini tanpa menyadari bahwa tekanan darah mereka telah meningkat secara berbahaya. Tanpa pengelolaan yang tepat, hipertensi dapat berkembang menjadi lebih parah, bahkan mencapai tingkat yang mengancam jiwa (Carlson, 2016).

Kejadian hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang paling umum dijumpai di tingkat perawatan primer. Hipertensi dapat memicu berbagai komplikasi serius, termasuk infark miokardium (serangan jantung), stroke, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat, di mana penyakit ini telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab kematian nomor satu secara global (Sinubu dkk, 2015).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4%. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa sekitar 34,1% penduduk Indonesia menderita hipertensi, angka ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil RISKESDAS pada tahun 2013, di mana prevalensi hipertensi pada individu berusia 18 tahun ke atas adalah 25,8%. Dengan kata lain, terjadi peningkatan sekitar 8,4% dalam periode lima tahun. Hipertensi lebih umum terjadi pada kelompok usia tertentu, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%), diikuti oleh kelompok umur 45-54 tahun (45,3%) dan 31-44 tahun (31,6%) (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun 2020, dari total 745.087 jiwa penduduk yang terdaftar di 93 Puskesmas di enam kabupaten/kota, terdapat 15.430 jiwa yang menderita hipertensi. Kabupaten Bone Bolango mencatatkan angka tertinggi dengan 8.513 jiwa dari total sasaran 103.595 penduduk yang terdiagnosis hipertensi.

Stres merupakan salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Aktivitas saraf simpatis yang meningkat akibat stres dapat menyebabkan tekanan darah meningkat secara bertahap. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, semakin besar risiko mereka untuk mengembangkan hipertensi (Merdy R dkk, 2017). Selain stres, perubahan gaya hidup juga berperan penting dalam kejadian hipertensi. Peningkatan tekanan darah sering kali terkait dengan bertambahnya usia, di mana dampak stres dapat menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh. Emosi yang tidak terkelola juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi (Salmira dkk, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bulango Timur pada periode 27 Mei hingga 26 Juni 2021. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis data numerik terkait dengan kondisi kesehatan pasien hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 pasien baru hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Bulango Timur. Dari populasi tersebut, sampel yang diambil untuk penelitian ini berjumlah 44 responden. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan Accidental Sampling. Data untuk

penelitian ini dikumpulkan melalui kuisioner DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale) yang dibagikan kepada responden. Kuisioner ini dirancang untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh pasien hipertensi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentasi %
Umur (tahun)		
26-35	1	2,3
36-45	3	6,8
46-55	6	13,6
56-65	10	22,7
>65	24	54,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	63,6
Perempuan	16	36,4
Pendidikan		
SD	28	63,6
SMP	8	18,2
SMA	8	18,2

Tabel 2. Tingkat stres responden

Tingkat Stres	Jumlah (N)	Presentase (%)
Normal	0	0
Ringan	3	6,8
Sedang	13	29,5
Berat	28	63,6
Sangat Berat	0	0
Total	44	100

Tabel 3. Distribusi perubahan tekanan darah

Tekanan Darah	Jumlah (N)	Presentase (%)
Hipertensi	17	38,6
Hipertensi Derajat I	11	25,0
Hipertensi Derajat II	16	36,4
Total	44	100

Tabel 4. Analisis hubungan stres dengan hipertensi

Tingkat Stres	Tekanan Darah							
	Hipertensi		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Ringan	3	6,8	0	0	0	0	3	6,8
Sedang	6	13,6	4	9,1	3	6,8	13	29,5
Berat	8	18,2	7	15,9	13	29,5	28	63,4
Total	17	38,6	11	25,0	16	36,4	44	100,0
Nilai Koefisien korelasi	0,340							
<i>p-value</i>	0,024							

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bulango Timur pada periode 27 Mei hingga 26 Juni 2021 mengungkapkan temuan yang signifikan terkait dengan tingkat stres pada pasien hipertensi. Dari total 44 responden yang terlibat dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami tingkat stres yang tinggi. Sebanyak 28 responden (63,6%) teridentifikasi memiliki tingkat stres berat, sementara 13 responden (29,5%) berada pada kategori stres sedang, dan hanya 3 responden (6,8%) yang mengalami tingkat stres ringan. Temuan ini menyoroti bahwa pasien hipertensi di Puskesmas Bulango Timur lebih banyak mengalami stres berat, yang dapat berkontribusi pada kondisi kesehatan mereka secara keseluruhan.

Stres, dalam konteks ini, dipahami sebagai suatu keadaan yang dapat membuat jiwa seseorang tertekan, di mana individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi batas kemampuan mereka untuk mengatasinya. Jika kondisi stres ini tidak segera ditangani dan tidak diberikan solusi yang tepat, maka dapat berpotensi menyebabkan gangguan pada status kesehatan, terutama dalam hal kesehatan mental. Penelitian ini, didukung oleh berbagai teori yang relevan, mengasumsikan bahwa stres yang berkepanjangan dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup pasien, tetapi juga dapat memperburuk hipertensi yang mereka alami.

Lebih jauh lagi, stres yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan hormon stres dalam tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Hal ini menciptakan siklus yang berbahaya, di mana hipertensi dapat memperburuk kondisi stres, dan sebaliknya, stres dapat memperburuk hipertensi. Selain itu, individu yang mengalami stres berat mungkin cenderung mengadopsi perilaku tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, atau penggunaan zat adiktif, yang semuanya dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka.

Penelitian yang ditemukan oleh Rina (2018), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perubahan tekanan darah, yang diduga terjadi melalui aktivitas saraf simpatik. Ketika seseorang mengalami stres, berbagai reaksi fisiologis terjadi dalam tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara bertahap. Stres, yang sering kali ditandai dengan ketegangan jiwa, dapat mencakup berbagai perasaan seperti rasa tertekan, murung, bingung, cemas, berdebar-debar, marah, takut, dan rasa bersalah. Ketika individu mengalami kondisi-kondisi emosional ini, tubuh merespons dengan cara yang kompleks. Salah satu respons utama adalah stimulasi kelenjar ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin. Hormon ini, yang juga dikenal sebagai epinefrin, berperan penting dalam respons "fight or flight" (lawan atau lari) tubuh. Ketika adrenalin dilepaskan, jantung akan berdenyut lebih cepat dan lebih kuat, yang menyebabkan

peningkatan aliran darah ke organ-organ vital. Akibatnya, tekanan darah pun meningkat. Peningkatan tekanan darah ini bukanlah respons yang bersifat sementara; jika stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka peningkatan tekanan darah dapat menjadi kronis. Hal ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan komplikasi kesehatan lainnya.

Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap faktor psikologis dalam pengelolaan hipertensi. Dengan memahami bahwa stres memiliki dampak yang signifikan terhadap tekanan darah, intervensi yang berfokus pada pengurangan stres, seperti terapi perilaku kognitif, teknik relaksasi, dan dukungan psikologis, dapat menjadi bagian integral dari strategi pengelolaan hipertensi. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga bagi tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik pasien hipertensi.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bulango Timur menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai p -value sebesar 0,024, yang lebih rendah dari $\alpha < 0,05$, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan cukup kuat antara tingkat stres dan perubahan tekanan darah, dengan nilai korelasi sebesar 0,340. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh pasien hipertensi, semakin besar pula perubahan tekanan darah yang terjadi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor psikologis dalam pengelolaan hipertensi. Intervensi yang berfokus pada pengurangan stres, seperti terapi perilaku kognitif dan teknik relaksasi, dapat menjadi bagian integral dari strategi pengelolaan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama-tama, kami ingin menyampaikan rasa syukur kepada **Puskesmas Bulango Timur** yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada semua responden yang telah meluangkan waktu dan bersedia berpartisipasi dalam pengisian kuisioner, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik. Tanpa partisipasi aktif dari mereka, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana. Selain itu, kami mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan peneliti dan tenaga kesehatan yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan selama proses penelitian.

Kontribusi dan kerjasama yang baik dari semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda (2018), Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol 6, Hal: 44-50.
- Anggara, D & Nanang, P (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat. *Jurnal Imliah Kesehatan* 5 (1): 575–98. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>.
- Anita & Andhika Tri, (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah di RSUD Kota Madiun, *Skripsi*. Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.
- Atkinson dkk, (2003). Pengantar Psikologi . Edisi Ke-11, Jilid 2. Alih Bahasa:Dr. Widjaya Kusuma. Batam: Interaksana.
- Ardian, I dkk (2015). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*. Hal.152–156.
- Carlson, W (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Nuasa Cendekia.
- Fredy dkk, (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Desa Banua Baru. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan* 11 (2):6-8, <http://doi.org/10.35907/ggjk.v1i2.141>
- Guyton A.C & Hall J.E, (2012). *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.H.
- Kemenkes RI (2013). Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi
_____ (2013). *Pusat Data Dan Informasi Hipertensi Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta.
_____ (2014). *Buku Profil Kesehatan Indonesia*.
_____ (2017). *Hipertensi Paling Banyak diidap Masyarakat. Untuk Indonesia Lebih Sehat*. Jakarta: Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat.
- Merdy, R dkk (2017). Hubungan Umur Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tona Kecamatan Tahuna Timur Kabupaten Sangihe. *Jurnal Of Community & Emergency* 5 (2337–7356): 1–15.
- Mutaqqin, A (2009). *Asuhan Keperawatan Dengan Pasien Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mutmainah (2013). Hubungan Stres dengan Hipertensi Derajat 2 di Rumah Sakit Umum P.I Derek Karanganyar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran.
- Novitaningtyas T, (2014). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reni W, (2018). Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manghurjo. *Skripsi*.
- RISKESDAS (2018). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 44 (8): 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Salmira, S.C (2020). Hubungan stres Kerja Dengan Tekanan Drah Pada Operator Di Pt Ppuk Iskandar Muda. *JurnalKesehatan Global* 3 (2): 76–84.
- Sinubu, R.B dkk (2015). Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar Di SMA 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *e-Journal Keperawatan Vol 3 No.2*.
- Sundari L. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Karang Anyar Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Keperawatan*. Vol XI. No 2.
- Wiliyanarti, P.F (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga Pengetahuan Dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 4 (2): 216–222.

- Wulan dkk, (2018). Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. Vol.7No.1.
- Zulharmans (2014). Hubungan Kebisingan Dengan Tekanan Darah pada Karyawan Bagian Produksi PT, Semen Tonasa, Semarang.
- Pramana, L.D.Y (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi. *Skripsi*, 1–67. [http://repository.unimus.ac.id/35/1/Full Text 1.pdf](http://repository.unimus.ac.id/35/1/Full%20Text%201.pdf).
- Prasetyo & Prawesti (2012). Tres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Stikes* 5 (1): 1–12.
- Priyanto (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ramdani, H.T dkk (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*. Vol, 4 No. 1 Hal 37-45.
- Zulkifli dkk, (2019). Hubungan Usia Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres pada Karyawan Service Well Company PT.EL5NUSA TBK Wilayah Muara Badak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5 (1): 47-61.