

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA JAYA

Andi Wahyuni^{1*}, Esse Puji Pawenrusi², La Mansyur La Tiwu¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Kesehatan Masyarakat/ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: andiwahyunins@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Tekanan darah yang mengalir melalui pembuluh nadi (arteri), tempat mengalirnya darah dari jantung, dikenal sebagai tekanan darah. Menurut informasi yang dikumpulkan peneliti, Puskesmas Tamalanrea Jaya memiliki 1294 pasien hipertensi pada tahun 2021, dengan 609 laki-laki dan 685 wanita. Kemudian pada bulan Januari dan Februari 2022 sebanyak 97 orang.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini apakah adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami Hipertensi di wilayah kerja puskesmas Tamalanrea Jaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel yaitu 62 pasien.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres yang baik dengan tekanan darah normal berjumlah 30 responden (77,0%) untuk manajemen stres baik dengan tekanan darah tinggi berjumlah 9 responden (23,0%), sedangkan manajemen stres yang kurang baik dengan tekanan darah normal berjumlah 7 responden (30,0%) dan manajemen stres kurang baik dengan tekanan darah tinggi berjumlah 16 responden (70,0%). Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan $p\text{-value}=0.001$ ($p<0,005$).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian diperoleh menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. Untuk masyarakat diharapkan agar dapat selalu melakukan pemeriksaan rutin ke pelayanan kesehatan jika terdapat gejala penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Kata Kunci: Manajemen stres, Tekanan darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Tekanan darah 140/90 mmHg dianggap normal sebagai tekanan darah diastolik (tekanan darah saat jantung istirahat) dan tekanan darah sistolik (tekanan darah saat jantung berdetak). Fahri Permata and associates, 2021.

Pada tahun 2025, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi, menurut perkiraan. Sekitar 8 juta orang meninggal akibat tekanan darah tinggi setiap tahun, dan 1,5 juta orang meninggal di Asia Tenggara sebagai akibat dari kondisi ini, yang

dapat meningkatkan jantung dan kemudian melewati arteri. Tekanan darah sistolik dibagi dengan tekanan darah diastolik untuk menunjukkan tekanan darah. Tekanan darah yang paling tinggi muncul saat jantung berhenti berdetak dua kali. Tekanan darah sistolik adalah istilah untuk ini.

Menurut Black & Hawks (2005) dalam Hafiz (2016), semua jenis hipertensi dipengaruhi oleh gen dan lingkungan. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah termasuk stres, obesitas, umur, jenis kelamin, dan etnis, riwayat diabetes, konsumsi zat berbahaya,

aktivitas fisik, dan nutrisi yang tidak sehat.

Laut WHO, sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia memiliki hipertensi, dengan dua per tiga dari mereka tinggal di negara-negara dengan penghasilan rendah atau sedang. Menurut International Society of Hypertension (ISH), jumlah kasus hipertensi akan meningkat dari 639 juta menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada pertumbuhan populasi dan jumlah pasien hipertensi saat ini. Dari setiap sepuluh penderita, tujuh di antaranya tidak menerima perawatan yang memadai. Muhammad, 2021).

Di Indonesia, ada 13,2% penderita hipertensi pada usia 18-24 tahun, 20,1% pada usia 25-34 tahun, 31,6% pada usia 35-44 tahun, 45,3% pada usia 45-54 tahun, 45,3% pada usia 55-64 tahun, dan 55,2% pada usia 65-74 tahun, menurut data Risesdas tahun 2018.

Tekanan aliran darah melalui pembuluh nadi (arteri) dikenal sebagai tekanan darah. Darah dipompa ke arteri dari jantung dan kemudian melewati arteri. Tekanan darah sistolik dibagi dengan tekanan darah diastolik untuk menunjukkan tekanan darah. Tekanan darah yang paling tinggi muncul saat jantung. Di Sulawesi Selatan, ada 1.520.659 penderita hipertensi di atas 15 tahun, dan 381.133 orang dilayani, atau hanya 25,06% dari total. Kabupaten Bantaeng memiliki tingkat pelayanan hipertensi 100% dan Kabupaten Pinrang 87,67%, masing-masing (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2020).

Ada korelasi langsung antara ini dan tekanan darah tinggi. Karena stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan hipertensi, manajemen stres harus dilakukan untuk mengurangi dan membantu seseorang mengatasi tekanan (Nor, 2017). Sebagaimana dinyatakan oleh Nita Pujianti dan Fakhriyah, 2021.

Stres adalah penyebab tekanan darah yang lebih tinggi pada orang dengan hipertensi. Ini adalah beban fisik dan mental

yang tidak menyenangkan. Karena stres, kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin, yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan lebih kuat, yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Muhamad, 2014). Tekanan darah akan terus meningkat jika salah satu faktor penyebabnya tidak diatasi (Maria, T., Bajo, G. E., & Yauri, 2017).

Pada tahun 2021, Puskesmas Tamalanrea Jaya menerima 1294 pasien dengan hipertensi, terdiri dari 609 laki-laki dan 685 perempuan. Dari Januari hingga Februari 2022, 97 pasien tambahan muncul. Orang-orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini harus memenuhi persyaratan inklusi (Notoatmodjo, 2012) dan (Suleman, 2018). Orang-orang ini harus tinggal di wilayah Puskesmas Tamalanrea Jaya, tidak merokok atau mengonsumsi obat-obatan, bersedia untuk menjawab pertanyaan, dan tidak memiliki penyakit cacar (Notoatmodjo, 2012).

Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah orang dengan hipertensi dan bahwa hipertensi adalah penyakit serius yang memerlukan pengobatan dan pencegahan segera. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tamalanrea Jaya karena lokasinya dekat dengan tempat tinggal peneliti, sehingga lebih mudah untuk mengumpulkan informasi lebih lanjut tentang hubungan antara manajemen stres dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat umum, khususnya kepada penduduk di wilayah puskesmas tamalanrea jaya, tentang dampak stres dan peningkatan tekanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengendalian stres dan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan cross-sectional menggunakan desain analitik Studi. Pasien hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya adalah subjek penelitian ini. Populasin penelitian ini sebanyak 74 pasien dan sampel sebanyak 62 pasien diambil secara acak.

HASIL

Pada tabel 1. menjelaskan data demografi distribusi karakteristik demografi responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan 36 responden (58 %) dan laki-laki 26 responden (41.9 %), pada distributor umur responden paling banyak adalah 40-50 tahun berjumlah 34 responden (54.8%), dan responden paling sedikit adalah umur 61-70 berjumlah 8 orang (12.9), distributor pendidikan jumlah responden terbanyak yaitu berpendidikan SD sbanyak 25 responden (40.3 %), dan responden paling rendah adalah dengan pendidikan Sarjana hyanya berjumlah 2 responden (3.2 %). distributor pekerjaan terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga dengan 34 responden (54.8 %) dan yang paling rendah adalah pensiunan hanya 1 orang (1.6%).

Pada tabel 2. menjelaskan bahwa distribusi responden berdasarkan tekanan darah setelah dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan alat ukur *tensimeter aneroid sphyngomanometer* dan stetoskop yaitu yang paling banyak adalah tekanan darah normal dengan jumlah 37 responden (59.7 %) dan tekanan darah tinggi berjumlah 25 responden (40.3 %).

Pada tabel 3. menjelaskan bahwa distribusi responden berdasarkan status manajemen stres yang baik lebih mendominan dengan nilai yaitu sebanyak 39 orang (62.9 %).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan ‘diwilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya dengan jumlah sampel 62 responden’. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden dan menggunakan rumus slovin sesuai kriteria yang telah di tentukan

oleh peneliti. Kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa manajemen stres yang baik dengan tekanan darah normal berjumlah 30 responden (77,0%) untuk manajemen stres baik dengan tekanan darah tinggi berjumlah 9 responden (23,0%), sedangkan manajemen stres yang kurang baik dengan tekanan darah normal berjumlah 7 responden (30,0%) dan manajemen stres kurang baik dengan tekanan darah tinggi berjumlah 16 responden (70,0%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan *p-value* = 0.001, dimana nilai ini lebih kecil dari nilai signifikan $\alpha = 0,05$ sehingga hal ini menyatakan ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suleman, 2018) menunjukkan hasil penelitian manajemen stres dengan tekanan darah sistolik mempunyai hasil *p-value* $0,000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara manajemen stres dengan tekanan darah pada lanjut usia dikelurahan Tandang Semarang dengan nilai koefisien korelasi (*r*) -0,513 yang mempunyai arah negatif berarti semakin nilai manajemen stres tinggi maka tekanan darah sistol semakin menurun dengan kekuatan hubungan sedang. Hasil dari manajemen stres dengan tekanan darah diastolik mempunyai hasil *p-value* $0.001 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara manajemen stres dengan tekanan darah diastolik pada lansia di kelurahan Tandang Semarang dengan nilai *r* -0.387 yang mempunyai arah negatif berarti semakin nilai manajemen stres tinggi maka tekanan darah sistol semakin menurun dengan kekuatan hubungan rendah, artinya ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian (Maria, T.,et al, 2017) yang diperoleh menunjukkan *p-value* =

0.000, dimana nilai ini lebih kecil dari nilai signifikan $\alpha = 0,05$ sehingga H_a di terima dan H_0 ditolak. Dengan nilai OR 24.750 yang berarti bahwa manajemen stres yang buruk memiliki resiko 24 kali lebih besar di bandingkan dengan yang memiliki manajemen stres yang baik. Hal ini menyatakan ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado.

Stres dapat menimbulkan perubahan-perubahan yang meliputi tekanan darah yang meningkat, denyut jantung yang meningkat, irama pernafasan yang dipacu metabolisme atau tingkat pembakaran dalam tubuh yang dipertinggi dan melonjaknya aliran darah ke dalam otot lengan dan kaki (Benson, 1986). Oleh karena itu seseorang yang menderita hipertensi harus mengatur pola hidupnya untuk mengontrol tekanan darah, diantaranya menghindari stres yang berkepanjangan dengan menggunakan coping adaptif, karena stres dapat mempengaruhi tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyani Puji Astuti (2009) bahwa ada pengaruh manajemen stress terhadap perubahan tanda- tanda vital, dari hasil uji statistic, paired t-test menunjukkan bahwa tekanan darah systole dengan taraf signifikansi $p=0.00$, tekanan darah diastole $p=0.046$, frekuensi nadi $p=0.000$ dan respiratory rate $p=0.001$ (Rahmawati, 2020).

KESIMPULAN

Ada hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dan data yang diperoleh di tempat kerja wilayah Puskesmas Tamalanrea Jaya. Saran untuk puskesmas diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memantau Kejadian Hipertensi dan Untuk peneliti selanjutnya di harapkan dapat memberikan

tambahan dan wawasan dan pengalaman serta menjadi bekal dalam meberikan asuhan keperawatan secara professional, dan dapat menjadi sumber informasi dalam memberikan penyuluhan atau edukasi terkait pentingnya manajemen stres terhadap pasien Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariniaringtias, R., Astuti, F. P., & Lestari, P. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Gedanganak. *Kebidanan Ilmu Kesehatan*, 1–9.
- Fahri Permata¹, Juli Andri², Padila³, M. B. A., & Sartika, A. (2021). *Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise*. 3, 6.
- Maria, T., Bajo, G. E., & Yauri, I. (2017). Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kombos Timur Kecamatan Singkil Kota Manado (Doctoral Dissertation, Universitas Katolik De La Salle). *Euphytica*, 18(2), 22280. [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jplph.2009.07.006%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Neps.2015.06.001%0Ahttps://Www.Abebooks.Com/Trease-EvansPharmacognosy-13th-EditionWilliam/14174467122/Bd](http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jplph.2009.07.006%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Neps.2015.06.001%0Ahttps://Www.Abebooks.Com/Trease-EvansPharmacognosy-13th-EditionWilliam/14174467122/Bd)
- Nita Pujianti, Fakhriyah, N. A. F. (2021). Hubungan Antara Manajemen Hipertensi Dan Manajemen Stress Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 6(3). [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/39382/1/02.NaskahPublikasi.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/39382/1/02.NaskahPublikasi.Pdf)
- Suleman, Z. (2018). Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Skripsi*.
- Windayanti, K. A. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Yang Bekerja Dari Rumah

Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27 Yuliana, Y. (2021). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Upang Ceria Muara Telang Kabupaten Banyuasin Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, STIK Bina Husada Palembang)*

Lampiran:

Tabel 1. karakteristik di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya

Umur	n	%
40-50	34	54.8
51-60	20	32.3
61-70	8	12.9
Pendidikan		
Tidak sekolah	13	21
SD	25	40.3
SMP	13	21
SMA	9	14.5
Sarjana	2	3.2
Pekerjaan		
Tidak bekerja	4	6.5
Pensiunan	1	1.6
Buruh	12	19.4
Ibu Rumah Tangga	34	54.8
Karyawan Swasta	11.	17.7
Jumlah	62	

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah pada responden di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya

Tekanan Darah	n	%
Tekanan Darah Normal	37	59.7
Tekanan Darah Tinggi	25	40.3
Total	62	100.0

Tabel 3. Distribusi frekuensi manajemen stres pada responden di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya

Manajemen Stres	n	%
Baik	39	62.9
Kurang Baik	23	37.1
Total	62	100.0

Tabel 4. Hubungan Manajemen Stres Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hpertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya

Manajemen stres	Tekanan Darah				Total	P-value	
	Normal		Tinggi				
	n	%	n	%			
Baik	30	77,0%	9	23,0%	39	100%	0.001
Kurang Baik	7	30,0%	16	70,0%	23	100%	
Total	37	59.7%	25	40.3%	62	100.0%	