



Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Hipertensi Di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang

Dedik Budiyanto^a, Wiwik Agustina^a, Nanik Susanti^a

^aSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani, Malang, Indonesia

Abstract

Introduction : *Stress level is a mental, physical and emotional disorder, due to stress, the heart pumps blood too fast so that it can cause hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and hypertension in Danurojo Hamlet, Gondoruso Village, Lumajang Regency. **Methods:** The research design used a correlative design with a cross sectional approach. The study population was 44 people with hypertension in Danurojo Hamlet, Gondoruso Village, Lumajang District and the research sample was 44 respondents with the determination using Total Sampling. Data collection techniques used instruments in the form of a stress level questionnaire and blood pressure checks. **Result:** The data analysis method used Spearman Rank test. The results showed that most of the 31 (70.5%) respondents experienced severe stress levels and most of the 24 (54.5%) respondents experienced stage 2 hypertension. **Discussion and Conclusion :** The results of the Spearman Ranktest showed that there was a relationship between stress levels and hypertension in Danurojo Hamlet, Gondoruso Village, Lumajang District, obtained p value = (0.000) < (0.05), meaningthat someone who experiences severe stress levels can cause stage 2 hypertension.*

Keywords: Hypertension, Stress Level

Abstrak

Latar belakang: Tingkat stres merupakan gangguan keadaan mental, fisik dan emosional, akibat stres jantung memompa darah terlalu cepat sehingga bisa menyebabkan hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang. **Metode:** Desain penelitian menggunakan desain *korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 44 penderita hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang dan sampel penelitian sebanyak 44 responden dengan penentuan menggunakan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner tingkat stres dan pemeriksaan tekanan darah. **Hasil :** Metode analisis data yang di gunakan yaitu uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian membuktikan sebagian besar 31 (70,5%) responden mengalami tingkat stres berat dan sebagian besar 24 (54,5%) responden mengalami hipertensi tahap 2. **Kesimpulan:** Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang didapatkan p value = (0,000) < (0,05), artinya seseorang yang mengalami tingkat stres berat bisa menyebabkan kejadian hipertensi tahap 2.

Kata kunci: Hipertensi, Tingkat Stress



PENDAHULUAN

Hipertensi salah satu masalah kesehatan yang sering di jumpai di kalangan masyarakat usia dewasa sampai lansia. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 1,56 miliar orang yang mengalami hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data Kemenkes RI, (2020) jumlah penderita hipertensi di Indonesia pada kalangan umur ≥ 18 tahun sebanyak 34,1% dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 91,729 juta jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 269 juta jiwa. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2019 sebesar 2.360.592 jiwa (Kemenkes RI, 2020). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Lumajang tahun 2019 penderita hipertensi primer sebanyak 45.345 jiwa (Dinkes Kabupaten Lumajang, 2020). Hal ini membuktikan bahwa semakin banyak jumlah penderita hipertensi maka akan meningkatkan jumlah pasien yang mengalami komplikasi penyakit.

Stres sebagai salah satu faktor yang bisa meningkatkan tekanan darah. Stres merupakan gangguan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktifitas saraf simpatis. Saraf simpatis merupakan saraf yang bekerja pada saat seseorang melakukan aktivitas (Situmorang & Wulandari, 2020) Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan akan meningkatkan

aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Stres yang dirasakan seseorang seperti adanya tertekan, emosi meningkat, rasa tegang dapat merangsang kelenjar ginjal untuk mengeluarkan adrenalin dan memacu jantung kuat dan pembuluh darah akibatnya tekanan darah tinggi (Khairiah & Salmiyati, 2019b)

Penelitian (Ramdani, 2017) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Akibat stres menyebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat memicu peningkatan kerja jantung yang berakibat peningkatan curah jantung. Kelainan pada pembuluh darah berperan terhadap total resistensi perifer. Vasokonstriksi dapat disebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatis, gangguan regulasi faktor lokal (nitrit oxide, faktor natriuretik, dan endothelin) yang berperan dalam pengaturan tonus vaskular.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 15 Maret 2021 dengan mewawancarai 10 pasien hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang didapatkan sebanyak 7 orang sering mengalami stres karena sering mengalami tekanan persaingan pekerjaan dan sebanyak 3 orang berusaha mengontrol stres dengan sering berkomunikasi dengan keluarga. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.



METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelatif untuk mengetahui hubungan antar variabel kategorik. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

Pendekatan yang dipakai dalam proses penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu dengan cara pengambilan data sekali saja pada waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang sebanyak 44 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis total sampling. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar kuesioner. Untuk mengukur stress menggunakan kuesioner Carolin (2013) yaitu Depression Anxiety Stress Scales (DASS) sebanyak 14 pertanyaan.

Proses pengumpulan data diawali dengan studi pendahuluan di wilayah kerja puskesmas yang berdekatan dengan wilayah Danurojo, kecamatan Pasirian. Pada saat dilakukan penelitian, peneliti memberi penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian. Peneliti memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi setelah itu responden mengisi kuesioner yang dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah. Setiap responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian diminta untuk menandatangani informed consent. Setelah data terkumpul diolah menggunakan program SPSS. Untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan *spearman rank*.

HASIL

Hasil penelitian disajikan menjadi tiga bagian yaitu gambaran umum lokasi penelitian, data responden dan data khusus.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada penderita hipertensi di Dusun Danurojo, Desa Gondoruso, Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Puskesmas yang dekat dari Dusun Danurojo yaitu Puskesmas Bades. Batasan wilayah Dusun Danurojo yaitu sebelah utara berbatasan dengan Dusun Liwek, sebelah barat berbatasan dengan Dusun Sumberejo, sebelah selatan berbatasan dengan Dusun Glendang Petung dan sebelah timur berbatasan dengan Dusun Kaliwelang.

B. Data Responden

Data umum responden dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin pendidikan, pekerjaan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, lama hipertensi dan konsumsi obat hipertensi, data disajikan sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang

Data Demografi	Frekuensi	Presentase
Umur		
36 - 45 tahun (dewasa akhir)	9	20,5
45-59 tahun (pertengahan)	21	47,7
> 60 tahun (lansia)	14	31,8
Total	44	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	17	38,6
Perempuan	27	61,4
Total	44	100
Pendidikan		
SD	20	45,5

SMP	18	40,9
SMA	6	13,6
Total	44	100
Pekerjaan		
Petani	11	25,0
Swasta	4	9,1
Wiraswasta	6	13,6
IRT	23	52,3
Total	44	100
Kebiasaan Merokok		
Tidak	35	79,5
Ya	9	20,5
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa 47,7%, responden berusia 45 – 49 tahun(21 orang), sebanyak 61,4% (27 orang) berjenis kelamin perempuan, 45,5% (20 orang) berpendidikan SD, 52,3% (23 orang) berprofesi sebagai ibu rumah tangga, dan 79,5% (35 orang) memiliki kebiasaan merokok

Tabel 2 Kebiasaan Minum Alkohol diDusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang

Kebiasaan Minum Alkohol	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	44	100
Ya	0	0,0
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa seluruhnya 44 (100%) responden tidak minum alkohol di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang

Lama Menderita Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
1-5 tahun	32	72,7
6-10 tahun	12	27,3
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar 32 (72,7%) responden menderita hipertensi selama 1-5 tahun di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

Konsumsi Obat Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	44	100
Ya	0	0,0
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa seluruhnya 44 (100%) responden tidak mengkonsumsi obat hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

C. Data Khusus

Data khusus dalam penelitian disajikan data tingkat stres dan kejadian hipertensi, serta hasil tabulasi silang dan uji *Spearman Rank* sebagai berikut:

1. Tingkat Stres Penderita Hipertensi

Hasil keseluruhan penelitian tentang tingkat stres penderita hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang, data disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Frekuensi Tingkat Stres Penderita

Hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	0	0,0
Ringan	0	0,0
Sedang	3	6,8
Berat	31	70,5
Sangat berat	10	22,7
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui sebagian besar 31 (70,5%) responden mengalami tingkat stres berat pada penderita hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang dan sebagian kecil 3 (6,8%) responden mengalami tingkat stres sedang.

2. Kejadian Hipertensi

Hasil keseluruhan penelitian tentang kejadian hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang, data disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Optimal	0	0,0
Prahipertensi	0	0,0
Hipertensi tahap 1	20	45,5
Hipertensi tahap 2	24	54,5
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui sebagian besar 24 (54,5%) responden mengalami

hipertensi tahap 2 di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang dan hampir setengahnya 20 (45,5%) responden mengalami hipertensi tahap 1.

3. Tabulasi Silang

Tabel 7 Tabulasi Silang Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang.

Hubungan antar variabel		Hipertensi (Y)				Total	
		Hipertensi tahap 1		Hipertensi tahap 2		f	%
		f	%	f	%		
Tingkat Stres (X)	Sedang	3	6,8	0	0,0	3	6,8
	Berat	1	31,8	1	38,6	3	70,5
	Sangat Berat	3	6,8	7	15,9	10	22,7
Total		20	45,5	24	54,5	44	100

Berdasarkan Tabel 7 hasil tabulasi silang didapatkan dari 31 (70,5%) responden yang mengalami tingkat stres berat menyebabkan sebanyak 17 (38,6%) responden mengalami kejadian hipertensi tahap 2

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 24 (54,5%) responden mengalami hipertensi tahap 2 di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang dan hampir setengahnya 20 (45,5%) responden mengalami hipertensi tahap 1. Kejadian hipertensi tahap 2 seperti mengalami



tekanan darah lebih dari 160/100 mmHg, hal ini berisiko menyebabkan komplikasi penyakit kardiovaskuler (komplikasi jantung), penyakit cerebrovaskuler dan demensia (stroke) dan penyakit renal hipertensif (ginjal).

Hasil penelitian juga didapatkan hampir setengahnya 20 (45,5%) responden mengalami hipertensi tahap 1, hal ini apabila seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi sebagai salah satu penyakit yang sering disebut dengan “pembunuh diam-diam” karena penyakit ini tidak menyebabkan gejala jangka panjang. Hipertensi menjadi penyakit yang berbahaya dan tidak menunjukkan gejala namun dapat mengakibatkan kerusakan yang permanen pada organ-organ tubuh vital (Sari, 2018)

Menurut teori, hipertensi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus yang bisa menyebabkan komplikasi penyakit (Ardiansyah, 2017) Hipertensi tahap 2 sebagai suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya, sehingga terjadi peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode. Dampak hipertensi tahap 2 menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2016)

Faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami hipertensi tahap 2 yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan stres. Faktor usia didapatkan hampir setengahnya responden berumur 45-59 tahun (pertengahan), hal ini berarti lansia

mengalami perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh dan hormone adrenalin sehingga mudah mengalami hipertensi (Yogiantoro, 2017). Faktor jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, hal ini berarti seorang perempuan mudah mengalami peningkatan berat badan akibat menopause, sehingga terjadi peningkatan hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah lebih mudah meningkat. Faktor pendidikan didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan Sekolah Dasar (SD), hal ini berarti pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam mengkonsumsi makanan, seseorang yang memiliki pengetahuan rendah tidak mengetahui tindakan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya dengan kontrol konsumsi makan asin.

Faktor pekerjaan didapatkan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), hal ini berarti responden lebih sedikit melakukan aktivitas fisik sehingga mempengaruhi peningkatan berat badan. Seseorang yang memiliki berat badan lebih menyebabkan jantungnya bekerja lebih keras dalam memompa darah, karena pembuluh darah orang yang gemuk akan terjepit sehingga tidak mengalir darah secara lancar. Faktor stres berat sehingga akan meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara tidak menentu (*intermittent*), apabila mengalami stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah tetap tinggi (Widharto, 2016)

Menurut opini peneliti seseorang yang mengalami hipertensi tahap 2 sangat membahayakan bagi kesehatannya karena apabila tidak ditangani dengan serius bisa menyebabkan berbagai komplikasi penyakit



seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal. Hal ini membuktikan bahwa semakin banyak jumlah penderita hipertensi maka akan meningkatkan jumlah pasien yang mengalami komplikasi penyakit. Seseorang yang mengalami hipertensi perlu melakukan pengobatan dengan berbagai cara yaitu mengkonsumsi obat hipertensi, kontrol konsumsi makanan asin, melakukan olahraga dan kontrol stres.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah tingkat stres yang didefinisikan sebagai gangguan keadaan mental, fisik dan emosional penderita hipertensi dalam menghadapi tuntutan hidup (Priyoto, 2017). Tingkat stres berat dirasakan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami perasaan cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah sehingga mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Tingkat stres berat menyebabkan gangguan kesehatan seperti selalu khawatir terhadap penyakit hipertensi yang diderita, mudah tersinggung, mudah gelisah, takut akan kematian, gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi, sesak nafas dan sakit kepala sehingga semakin meningkatkan tingkat hipertensi (Agustianto, 2015)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 31 (70,5%) responden mengalami tingkat stres berat pada penderita hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang dan sebagian kecil 3 (6,8%) responden mengalami tingkat stres sedang. Menurut teori, tingkat stres merupakan gangguan keadaan mental, fisik dan emosional penderita hipertensi dalam menghadapi tuntutan hidup (Priyoto, 2017). Tingkat stres berat dirasakan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami perasaan

cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah sehingga mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Tingkat stres berat menyebabkan gangguan kesehatan seperti selalu khawatir terhadap penyakit hipertensi yang diderita, mudah tersinggung, mudah gelisah, takut akan kematian, gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi, sesak nafas dan sakit kepala sehingga semakin meningkatkan tingkat hipertensi (Agustianto, 2015)

Faktor yang mempengaruhi tingkat stres berat yaitu faktor eksternal (trauma fisik dan sosial ekonomi), serta faktor internal (umur dan pendidikan). Faktor trauma fisik seperti mengalami hipertensi sehingga ketakutan atas kesehatannya yang bisa mengancam jiwanya. Faktor sosial ekonomi seperti kondisi ekonomi keluarga rendah, didapatkan banyak responden yang bekerja sebagai petani sehingga harus bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Faktor umur didapatkan hampir setengahnya responden berusia antara 46-55 tahun (pertengahan), dimana semakin bertambah usia seseorang maka mengalami kemunduran kesehatan fisik sehingga mudah menyebabkan cemas dan stres berlebihan akibat penurunan kesehatan fisik dan tuntutan kebutuhan hidup. Faktor pendidikan didapatkan hampir setengahnya responden berpendidikan SD atau berpendidikan rendah, sehingga tidak memiliki pengetahuan yang luas dalam mengatasi stres. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami stres karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang untuk mengatasi stres (Yulianti, 2016)

Menurut opini peneliti penderita

hipertensi yang mengalami tingkat stres berat merasa tertekan, hal ini akan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Tingkat stres berat menyebabkan penderita hipertensi tidak bisa melakukan aktivitas keseharian dengan baik, dimana merasa ketakutan terhadap penyakit hipertensi yang mengancam kesehatannya. Seseorang yang mengalami stres berat berisiko tinggi mengalami peningkatan tekanan darah karena terganggunya saraf simpatis. Stres seperti tertekan, emosi meningkat, rasa tegang dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk mengeluarkan adrenalin dan memacu jantung kuat dan pembuluh darah akibatnya tekanan darah tinggi.

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Hipertensi

Hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai $p = (0,000) < (0,05)$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang, sedangkan nilai $r = 0,668$ membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara tingkat stres dengan hipertensi, dimana tingkat stres berat bisa menyebabkan kejadian hipertensi tahap 2. Sesuai hasil tabulasi silang didapatkan dari 31 (70,5%) responden yang mengalami tingkat stres berat menyebabkan sebanyak 17 (38,6%) responden mengalami kejadian hipertensi tahap 2.

Menurut Muttaqim, (2017) menjelaskan patofisiologi stres menyebabkan hipertensi yaitu melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu), pada saat seseorang mengalami stres terjadi peningkatan hormon adrenalin yang dilepaskan, kemudian akan terjadi

Dedik Budiyanto, dkk., Hubungan Antara Tingkat Stress....

peningkatan denyut jantung, terjadi kontraksi arteri (vasokonstriksi), sehingga meningkatkan tekanan darah. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi. Penelitian Ramdani Dkk, (2017) menjelaskan salah satu penyebab hipertensi adalah stres. Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan akan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Penelitian Khairiah & Salmiyati, (2019) menjelaskan bahwa stres yang dirasakan seseorang seperti adanya tertekan, emosi meningkat, rasa tegang dapat merangsang kelenjar ginjal untuk mengeluarkan adrenalin dan memacu jantung kuat dan pembuluh darah akibatnya tekanan darah tinggi. Penelitian Situmorang & Wulandari, (2020) membuktikan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi, dimana seseorang yang mengalami tingkat stres berat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap suatu ancaman, tantangan, tuntutan, atau permintaan tertentu. Saat stres terjadi, tubuh melepaskan hormon stres, yaitu adrenalin, kortisol, dan norepinefrin, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi otot jantung yang lebih kuat. Pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung pun melebar sehingga meningkatkan jumlah darah yang dipompa, hal ini menyebabkan seseorang mengalami hipertensi (Khairiah & Salmiyati, 2019). Sedangkan penelitian Situmorang & Wulandari, (2020) menjelaskan bahwa reaksi tubuh terhadap stres bisa memengaruhi tekanan darah. Tubuh menghasilkan gelombang hormon ketika seseorang berada dalam situasi stres.



Hormon-hormon itu untuk sementara meningkatkan tekanan darah dengan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Hormon yang dibuat tubuh ketika stres secara emosional bisa merusak arteri, yang menyebabkan penyakit jantung. Juga beberapa gejala lain yang disebabkan oleh depresi, dapat menyebabkan seseorang lupa minum obat untuk mengontrol hipertensi atau kondisi jantung lainnya.

Menurut opini peneliti penderita hipertensi yang stres mudah mengalami peningkatan tekanan darah, hal tersebut karena jantung memompa darah terlalu cepat. Stres emosional mengakibatkan vasokonstriksi kemudian terjadi peningkatan pada arteri dan denyut jantung kemudian menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Stress terjadi akibat adanya tekanan atau perubahan dalam kehidupan, semakin sering seseorang mengalami stres maka akan berisiko tinggi mengalami hipertensi tahap 2. Selain itu peneliti juga kesulitan saat melakukan pengkajian karena keterbatasan waktu pemeriksaan pada responden apakah responden sudah minum obat apa belum karena itu juga berpengaruh pada hasil penelitian.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menemukan beberapa keterbatasan penelitian seperti tidak mengetahui kapan responden minum obat dan jugasulitnya menentuhkan waktu saat melakukan pengkajian sehingga dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah peneliti tidak mengetahui apakah responden sudah minum obat apa belum. Faktor lain yang menyebabkan stres seperti pendapatan keluarga, sedangkan faktor lain yang
Dedik Budiyanto, dkk., Hubungan Antara Tingkat Stress....

menyebabkan kejadian hipertensi seperti genetik dan pola makan.

KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang, menyimpulkan bahwa sebagian besar 31 (70,5%) responden mengalami tingkat stres berat pada penderita hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang. Sebanyak 24 (54,5%) responden mengalami hipertensi tahap 2 di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang., dan ada hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang didapatkan nilai $p = (0,000) < (0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Muttaqim. (2017). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Salemba Medika.
- Agustianto. (2015). *Psikologi Untuk Keperawatan*. ECG.
- Ardiansyah, M. (2017). *Medikal Bedah*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Dinkes Kabupaten Lumajang. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Lumajang*.
- Ramdani Dkk., (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyah*, 4.



F.D, Situmorang., & I.S.M, Wulandari. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Jurnal Of Nursing*, 2.

Khairiah, M., & Salmiyati, S. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Seyegan Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.*

Priyoto. (2017). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan.* Nuha Medika.

Kememkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019.* Departemen Kesehatan.

S.P, Gunawan., & Adriani M. (2020). *Obesitas dan tingkat stres berhubungan dengan hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya.*

T.T, Sari. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat INAP Kota Pekanbaru. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 1.

W, Udjianti. (2016). *Keperawatan Kardiovaskuler.* Salemba Medika.

Widharto. (2016). *Bahaya Hipertensi.* Sunda Kelapa Pustaka.

Yogiantoro. (2017). *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Edisi IV) (Jilid I).* FKUI.

Yulianti, D. (2016). *Manajemen Stres.* ECG.