

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SINDANG JAYA****Wulan Noviasuci^{1*}, Rangga Saputra², Rina Puspita Sari³**¹⁻³Universitas Yatsi Madani

Email Korespondensi: wulannoviasuci29@gmail.com

Disumbit: 13 Agustus 2024

Diterima: 02 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.16927>**ABSTRACT**

Stress often occurs due to the suppression of the surrounding environment which ultimately leads to stimulation of physiological and psychological reactions. The body releases the hormones cortisol and adrenaline during stressful situations, which speeds up the heartbeat. According to the World Health Organization (2018) reports that 350 million people worldwide experience stress. The prevalence of stress in Indonesia according to data from the Ministry of Research and Technology is that 55% of the population in Indonesia experiences stress, with 0.8% of very severe stress and 34.5% of mild stress (Hasmy & Ghozali, 2022). Prolonged stress that is not managed properly can lead to high blood pressure. The World Health Organization (WHO, 2023) estimates that 1.28 billion adults worldwide between the ages of 30-79 years are affected by hypertension, the majority of these individuals (two-thirds) live in middle- and low-income countries. Hypertension is very dangerous and is referred to as a silent killer because it is only discovered after the problem arises. The higher the blood pressure, the greater the risk of complications. Long-term (persistent) hypertension can also lead to complications if not treated immediately. Heart disease, stroke, myocardial infarction, kidney failure and blindness are some of the complications of hypertension (Kemenkes RI, 2021). The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the Sindang Jaya Health Center. This research method is quantitative with a correlation analysis design using a cross-sectional approach. The technique used is purposive sampling. Data analysis uses the Spearman Rank Test. The sample totaled 95 respondents. p value = $0.000 < 0.05$ and correlation strength ($r = 0.764$). There is a relationship between stress level and the incidence of hypertension in the Sindang Jaya Health Center.

Keywords: *Stress Levels, Hypertension***ABSTRAK**

Stres seringkali terjadi karena penekanan lingkungan sekitar yang akhirnya menimbulkan rangsangan terhadap reaksi fisiologis dan psikologis. Tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin selama situasi stres, yang mempercepat detak jantung. Menurut *World Health Organization* (2018) melaporkan bahwa 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Prevalensi stres di Indonesia menurut data Kemenristek sebesar 55% penduduk di Indonesia mengalami stres, dengan 0,8% stres yang sangat parah dan 34,5% stres ringan

(Hasmy & Ghozali, 2022). Stres berkepanjangan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. *World Health Organization* (WHO, 2023) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia antara usia 30-79 tahun terserang hipertensi, mayoritas individu ini (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpendapatan menengah dan rendah. Hipertensi sangat berbahaya dan disebut sebagai *silent killer* karena hanya ditemukan setelah masalah muncul. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko terjadi komplikasi. Hipertensi jangka panjang (persisten) juga dapat menyebabkan komplikasi jika tidak ditangani segera. Penyakit jantung, stroke, infark miokard, gagal ginjal dan kebutaan merupakan beberapa komplikasi dari hipertensi (Kemenkes RI, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain analitik korelasi menggunakan pendekatan *crosssectional*. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 95 responden. Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rank*. Nilai p value = $0,000 < 0,05$ dan kekuatan korelasi ($r = 0,764$). Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Hipertensi

PENDAHULUAN

Manusia merespons stres sebagai mekanisme fisiologis dan psikologis untuk mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia, seperti halnya dikalangan masyarakat. Masyarakat di kota-kota besar mengalami stres karena tekanan dan tuntutan pekerjaan mereka, sedangkan di daerah pedesaan, masalah ekonomi seperti kemiskinan atau pengangguran biasanya menjadi penyebabnya (Lingga, 2023).

Stres seringkali terjadi karena penekanan lingkungan sekitar yang akhirnya menimbulkan rangsangan terhadap reaksi fisiologis dan psikologis. Beberapa reaksi yang disebabkan oleh kondisi stres seperti tertekan, cemas, murung dan rasa bersalah dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, arteri darah menyempit dan akhirnya kecenderungan pernapasan lebih cepat. Tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin selama situasi stres, yang mempercepat detak jantung. Stres berkepanjangan

dikelola dengan tidak baik menyebabkan tekanan darah tinggi menetap sehingga memicu kondisi hipertensi (Widyarni et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (2018) melaporkan bahwa 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Prevalensi stres di Indonesia menurut data Kemenristek sebesar 55% penduduk di Indonesia mengalami stres, dengan 0,8% stres yang sangat parah dan 34,5% stres ringan (Hasmy & Ghozali, 2022). Berdasarkan data Riskesdas Nasional 2018, penderita stress di Provinsi Banten sebanyak 33.269 jiwa dimana lebih tinggi dari DKI Jakarta yang hanya sebesar 28.746 jiwa. Selanjutnya di Kabupaten Tangerang mendapat posisi pertama sebanyak 4.727 orang yang mengalami stres (Riskesdas, 2018).

Meskipun merupakan penyakit tidak menular, hipertensi adalah salah satu masalah terbesar yang dihadapi dunia kesehatan saat ini (Dwiana et al., 2022). Hipertensi sangat berbahaya dan disebut

sebagai *silent killer* karena hanya ditemukan setelah masalah muncul. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko terjadi komplikasi. Hipertensi jangka panjang (persisten) juga dapat menyebabkan komplikasi jika tidak ditangani segera. Penyakit jantung, stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan kebutaan merupakan beberapa komplikasi dari hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Model pemberdayaan komunitas yang dapat digunakan untuk mendukung persisten deteksi dini hipertensi dan komplikasinya serta mewujudkan indikator yang berguna untuk menghitung efektivitas agenda pemberdayaan dimasyarakat. Adapun kegiatan dalam keperawatan komunitas adalah sebagai upaya preventif seperti surveilans hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Fadillah et al, 2022).

World Health Organization (WHO, 2023) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia antara usia 30-79 tahun terserang hipertensi, mayoritas individu ini (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpendapatan menengah dan rendah. Diperkirakan bahwa 46% dari pasien dewasa dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Hanya 42% pasien dewasa dengan hipertensi menerima diagnosis dan pengobatan. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) mampu mengontrol penyakit hipertensinya.

Di Indonesia, persentase penderita hipertensi naik dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018. Menurut perkiraan, ada 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dan 427.218 orang meninggal akibat penyakit ini. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, 31,7% orang Indonesia berusia di atas 18 tahun memiliki insiden hipertensi yang tinggi. Hipertensi terjadi pada

rentang usia 31- 44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data (Riskesdas, 2018), sebanyak 8,61% penduduk di Provinsi Banten mengalami hipertensi. Di sisi lain, menurut Dinkes Provinsi Banten kejadian hipertensi di Kabupaten Tangerang sebesar 622.060 kasus pada tahun 2019. Salah satu wilayah di Kabupaten Tangerang, Puskesmas Sindang Jaya, penderita hipertensi pada tahun 2023 yaitu sebesar 20.595 kasus atau urutan ke 2 dari 10 besar penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Gunawan & Adriani, 2020) yang berjudul "Obesitas Dan Tingkat Stres Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya" menyatakan bahwa responden yang tidak memiliki hipertensi atau prehipertensi, hanya 26,9% yang memiliki tingkat stres normal. Ketika tingkat stres meningkat, begitu pula prevalensi responden dalam kategori prehipertensi dan hipertensi (stres ringan 0,0%, stres sedang 15,4%, stres berat 27,3%, dan stres sangat berat 100%) sehingga dapat disimpulkan hasil nilai $p = 0,001 < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi.

Penelitian berikutnya oleh (Renda & Sumarmi, 2023) dengan judul "Tingkat Stres dan Pola Konsumsi terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Dewasa: Studi Cross-Sectional" mengungkapkan bahwa nilai P adalah $0,143 < 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi.

Berdasarkan data studi pendahuluan yang didapat dari Puskesmas Sindang Jaya pada tanggal 18 April 2024 dari petugas kesehatan jumlah penderita

hipertensi tahun 2023 sebanyak 20.595 kasus. Adapun pasien hipertensi pada bulan Maret 2024 berjumlah 1.836 orang. Hasil dari wawancara kepada pasien hipertensi terdapat 7 dari 10 pasien mengalami stres seperti mudah marah, mudah gelisah dan sulit tidur.

KAJIAN PUSTAKA

Stres adalah interaksi unik antara individu dan lingkungannya yang membahayakan kesehatan dan melampaui kapasitasnya. Stres didefinisikan sebagai keadaan di mana tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial tidak seimbang sebagai akibat dari interaksi individu dengan lingkungan mereka (Purwanti, 2022).

Penyebab terjadinya stres antara lain stresor fisik (suhu, kebisingan, polusi udara, keracunan, obat-obatan), stresor sosial (ekonomi, politik, keluarga, karir, lingkungan) dan stresor psikologis (frustasi, ketidakpastian). Tingkat stres dibagi menjadi tiga, yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat (Priyoto, 2019).

Dampak akibat stres antara lain, yaitu dampak fisiologik yang menyebabkan sejumlah penyakit fisik, termasuk flu ringan, vertigo, kram pada otot, obesitas dan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan. Kondisi yang lebih serius seperti penyakit kardiovaskular dan hipertensi. Dampak Psikologik seperti kesehatan emosional, mental dan fisik, penghayatan ini merupakan indikasi awal terjadinya *burn-out*. Dampak Perilaku seperti ketika stres berubah menjadi distress, prestasi belajar menurun dan terjadi perilaku sosial yang tidak diterima lingkungan masyarakat (Priyoto, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2019), tekanan darah adalah intensitas aliran darah

atau tekanan yang diberikan pada dinding arteri, yang merupakan pembuluh darah utama tubuh. Tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah yang disebabkan jantung memompa darah lebih keras untuk mencukupi kebutuhan tubuh akan nutrisi dan oksigen sehingga memicu peningkatan tekanan darah (Adawiyah et al., 2022). Hipertensi adalah salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular aterosklerotik, stroke, gagal jantung dan gagal ginjal. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan membahayakan jantung, ginjal, otak dan pembuluh darah mata (Azizah et al., 2022).

Penyebab hipertensi digolongkan menjadi 2, yaitu hipertensi primer atau esensial yang saat ini belum diketahui apa yang menyebabkan hipertensi esensial secara khusus. 10% pasien hipertensi digolongkan sebagai hipertensi sekunder, sedangkan 90% pasien diklasifikasikan sebagai hipertensi esensial. Orang dengan hipertensi primer biasanya menunjukkan gejala antara usia 30 dan 50. Penyebab tekanan darah tinggi primer termasuk genetika dan ras, bersama dengan faktor lain seperti stres, merokok, konsumsi alkohol, lingkungan, demografi dan gaya hidup. Hipertensi sekunder dengan penyebabnya dapat diidentifikasi, seperti penyakit ginjal, kerusakan tiroid (hipertiroidisme), dan penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosefrin), disebut sebagai hipertensi sekunder.

Terdapat faktor pemicu hipertensi yang pertama tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin dan genetik. Selanjutnya adalah faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, stres, merokok, konsumsi garam berlebih dan konsumsi alkohol (Medika, 2017).

Tanda dan gejala hipertensi adalah mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis (perdarahan spontan dari dalam hidung). Hipertensi bila tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokard dan gagal ginjal.

Oleh karena itu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya, maka dari itu pada penelitian ini, rumusan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya ?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian bersifat kuantitatif dengan desain analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel dependen penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. Sedangkan variabel independen dari penelitian ini

adalah tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. Dilaksanakan di Puskesmas Sindang Jaya pada tanggal 27 Mei - 7 Juni 2024, dengan populasi berjumlah 1.836 orang dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 95 orang memenuhi kriteria inklusi.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengisi kuesioner. Kuesioner yang diberikan kepada responden berupa kuesioner faktor demografi (Jenis Kelamin, Usia dan Pekerjaan), kuesioner tingkat stres DASS 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan, *sphygmomanometer* dan stetoskop. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan mencantumkan tabel deskriptif dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan aplikasi SPSS 22. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Yatsi Madani telah menyetujui penelitian ini dengan Nomor 122/LPPM-UYM/V/2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Puskesmas Sindang Jaya

Usia	f	%
20-35	3	3,1
36-50	32	33,7
51-60	41	43,2
>60	19	20
Total	95	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 51-60 tahun. Perincian rentang usia responden adalah 20-35 tahun sebanyak 3

(3,1%) responden, usia 36-50 tahun sebanyak 32 (33,7%) responden, usia 51-60 tahun sebanyak 41 (43,2%) responden, dan usia >60 tahun sebanyak 19 (20%) responden.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Sindang Jaya

Jenis Kelamin	F	%
Laki - laki	33	34,7
Perempuan	62	65,3
Total	95	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan. Perincian untuk perempuan sebanyak 62 (65,3%) responden dan laki-laki sebanyak 33 (34,7%) responden.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Sindang Jaya

Usia	F	%
Pegawai	6	6,3
Wiraswasta	12	12,6
Karyawan	13	13,7
IRT / Tidak bekerja	64	67,4
Total	95	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi terbanyak terjadi pada irt / tidak bekerja. Perincian pekerjaan sebagai pegawai sebanyak 6 (6,3%) responden, wiraswasta sebanyak 12 (12,6%) responden, karyawan sebanyak 13 (13,7%) responden, dan IRT / tidak bekerja sebanyak 64 (67,4%) responden.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Puskesmas Sindang Jaya

Tingkat Stres	F	%
Normal	10	10,7
Ringan	27	28,4
Sedang	35	36,8
Berat	21	22,1
Sangat berat	2	2,2
Total	95	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 95 responden dengan mayoritas menderita stres sedang, sebanyak 35 (36,8%) responden dengan tingkat stres normal, 27 (28,4%) responden dengan stres ringan, 21 (22,1%) responden dengan stres berat. Sedangkan responden dengan stres sangat berat sebanyak 2 (2,2%) responden.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya

Hipertensi	f	%
Hipertensi derajat 1	69	72,6
Hipertensi derajat 2	26	27,4
Total	95	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 95 responden sebagian besar menderita hipertensi derajat 1 sebanyak 69 (72,6%)

responden. Sedangkan responden yang menderita hipertensi derajat 2 sebanyak 26 (27,4%) responden.

Tabel 6
Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya

Tingkat Stres	Hipertensi				P-value	ρ		
	Hipertensi derajat 1		Hipertensi derajat 2				Total	
	f	%	f	%			f	%
Normal	10	100	0	0,0	10	100	0,000	0,764
Ringan	27	100	0	0,0	27	100		
Sedang	32	91,4	3	8,6	35	100		
Berat	0	0,0	21	100	21	100		
Sangat berat	0	0,0	2	100	2	100		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi berdasarkan hasil uji *spearman rank* diperoleh bahwa sebanyak 10 responden dengan tingkat stres normal, 27 responden dengan tingkat stres ringan, dan 32 dari 35 responden dengan tingkat stres sedang menderita hipertensi derajat 1. Sedangkan, sebanyak 3 dari 35 responden dengan tingkat stres sedang, 21 responden dengan

tingkat stres berat, dan 2 responden dengan tingkat stres sangat berat menderita hipertensi derajat 2. Hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa variabel tingkat stres penderita hipertensi secara signifikan berkorelasi dengan kekuatan korelasi sebesar 0,764 yang termasuk kategori kuat (0,60 - 0,799) dengan arah korelasi positif (+) yang artinya semakin berat tingkat stres maka semakin tinggi derajat hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Berdasarkan Usia Responden di Puskesmas Sindang Jaya

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa dari 95 responden didapatkan hasil dominan usia 51-60 sebanyak 41 reponden (43,2%). Hal ini sejalan dengan

penelitian Widyarni et al (2023) bahwa responden terbanyak berada pada umur 56-65 tahun sebanyak 40 orang (49,4%), kondisi ini dikarenakan orang yang lebih dewasa akan lebih sering mengalami peristiwa kehidupan membuat stres dibandingkan dengan usia yang lebih

muda seperti penyakit, kehilangan teman atau anggota keluarga, dan keresahan tentang kematian mereka sendiri yang akan datang.

Didukung juga dari penelitian Ikhwan (2020) bahwa usia 51-60 tahun lebih rentan mengalami hipertensi dikarenakan perubahan struktur dan fungsi sistem vaskular yang disebabkan oleh hilangnya elastisitas pada arteri bersamaan dengan bertambahnya usia.

Peneliti berasumsi bahwa usia seseorang akan mempengaruhi cara berpikir dan bertindak dimana dengan bertambahnya usia akan membuat seseorang lebih matang dalam berpikir. Rentang usia dewasa banyak yang mengalami stres karena perubahan peran menuju lanjut usia. Jika stres tidak dikontrol akan membuat seseorang mengalami masalah fisiologi salah satunya seperti hipertensi.

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Puskesmas Sindang Jaya

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin dari 95 responden didapatkan hasil dominan perempuan sebanyak 62 responden (65,3%). Sedangkan laki-laki sebanyak 33 responden (34,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Lingga (2023) bahwa dari 68 responden yang mengalami stres dan hipertensi ditemukan mayoritas responden jenis kelamin perempuan 46 orang (67,6%) dibandingkan laki-laki 22 orang (32,4%).

Menurut asumsi peneliti menyatakan bahwa tingkat stres lebih tinggi perempuan daripada laki-laki karena perubahan hormonal dan mudah merasa kesal. Perempuan juga memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi karena terdapat hormon estrogen yang kadarnya akan semakin menurun setelah menopause.

Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Responden di Puskesmas Sindang Jaya

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 95 responden didapatkan hasil dominan pekerjaan adalah IRT / tidak bekerja sebanyak 64 responden (67,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Salsa et al (2023) bahwa IRT / tidak bekerja sebanyak 79,2%. Didukung juga oleh penelitian Paramita (2023) yang menunjukkan 56% bekerja sebagai ibu rumah tangga mengalami hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa stres yang dialami ibu rumah tangga disebabkan karena sering dirumah untuk mengurus pekerjaan rumah, anak, dan keluarga sehingga jarang meluangkan waktu untuk diri mereka sendiri. Responden yang tidak bekerja lebih banyak memikirkan nasib mereka yang berakhir menjadi stres. Prevalensi hipertensi dapat meningkat pada orang yang menganggur karena memungkinkan seseorang untuk malas bergerak ketika dirumah, sehingga tubuh akan terasa lemas. Secara fisik, beraktivitas rutin membantu memperkuat otot, terutama yang ada di sistem kardiovaskular.

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Puskesmas Sindang Jaya

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 95 responden didapatkan paling dominan mengalami stres sedang sebanyak 35 (36,8%) responden. Sedangkan untuk kategori lainnya didapatkan stres normal sebanyak 10 (10,5%) responden, stres ringan sebanyak 27 (28,4%) responden, stres berat sebanyak 21 (22,1%) responden, dan stres sangat berat sebanyak 2 (2,2%) responden.

Hal ini sesuai dengan penelitian Utami et al (2022) yang menyatakan bahwa dari 51 responden tingkat stres paling

dominan oleh kategori sedang sebanyak 23 (45,1%) responden. Penelitian ini juga didukung oleh Situmorang & Wulandari (2020) bahwa terbanyak responden mengalami tingkat stres sedang.

Stres adalah ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, tubuh, emosional dan spiritual seseorang. Ketidakmampuan ini alhasil dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang dan mengganggu stabilitas rutinitas sehari-hari. Ada dua perspektif tentang stres, yaitu stres positif dan stres negatif (distress) Angga (2023).

Menurut asumsi peneliti, stres yang dialami responden berasal dari stresor fisik dan sosial. Stresor fisik seperti suara berisik yang menyebabkan kurangnya konsentrasi dan polusi udara karena banyaknya kendaraan dan pabrik. Stresor sosial seperti permasalahan keluarga, ekonomi memburuk dan lingkungan sekitar yang *toxic*.

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 95 responden tersebut diketahui sebanyak 69 (72,6%) responden menderita hipertensi derajat 1 dan 26 (27,4%) responden menderita hipertensi derajat 2. Menurut data tersebut menunjukkan hipertensi derajat 1 menyumbang persentase terbesar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rohmawati et al (2021) yang menunjukkan bahwa 50 responden paling dominan oleh hipertensi derajat 1 sebanyak 18 (36%) responden. Penelitian ini juga didukung oleh Sutarjana (2021) bahwa terbanyak responden mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 44 dari 110 responden.

Tekanan darah tinggi adalah suatu berubahnya tekanan darah menjadi meningkat, dikarenakan oleh jantung lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen didalam tubuh. Penyakit ini sangat berisiko jika tidak diatasi dengan tepat atau dengan segera, beberapa dampak yang akan terjadi yaitu mengalami kerusakan fungsi organ lainnya, seperti jantung, syaraf dan ginjal. Penyakit hipertensi ini tidak pernah mengenal usia, penyakit ini akan menyerang semua usia baik lansia maupun usia dewasa namun banyak kejadian peningkatan tekanan darah ini biasanya meningkat pada usia diatas 40 tahun (Adawiyah et al., 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil dari wawancara peneliti kepada responden, sebagian besar penderita hipertensi berasal dari keturunan orang tuanya dan seiring bertambahnya usia maka semakin tinggi risiko untuk hipertensi karena perubahan hormon dan pembuluh darah dalam tubuh. Faktor risiko lainnya seperti stres, merokok dan pola makan responden juga menjadi penyebab terjadinya hipertensi.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya

Berdasarkan tabel 6 terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya dengan p value $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Kekuatan korelasi ($r = 0,764$) tergolong kategori kuat ($0,60 - 0,799$) dengan arah korelasi positif (+), artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi derajat hipertensi.

Penelitian ini didukung oleh Lingga (2023) berjudul Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di puskesmas padang

bulan. Dimana terdapat hubungan dengan nilai p value $0,030 < 0,05$ dan koefisien korelasi ($r = 0,264$) yang artinya termasuk kategori lemah. Sejalan juga dengan hasil penelitian Harijun (2023) yang dilakukan di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia nilai p value $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi ($r = 0,866$) yang berarti termasuk kategori sangat kuat.

Stres didefinisikan sebagai ketakutan dan kecemasan dari tubuh dan perasaan seseorang sebagai reaksi terhadap perubahan lingkungan. Secara fisiologis, ini menyebabkan hipotalamus melepaskan hormon yang menyebabkan kelenjar adrenal menghasilkan hormon stres, terutama kortisol. Aktivitas saraf simpatik juga dapat diinduksi oleh aktivator hipotalamus. Stimulasi langsung dari sistem saraf simpatik menyebabkan pembuluh darah menyempit, menaikkan beban kerja jantung dan tekanan darah menjadi tinggi (Lingga, 2023).

Berdasarkan asumsi peneliti dikatakan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi dikarenakan pola positif atau searah artinya semakin besar skor tingkat stres maka semakin tinggi peningkatan tekanan darah. Stres yang konstan dan tahan lama bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu, gejala tubuh seperti hipertensi akan bermanifestasi jika sering emosional dan pemikiran negatif baik terjadi secara perlahan maupun tidak sengaja. Kondisi psikis seseorang memang berbeda tergantung dari individu tersebut dan jika sudah memburuk dapat mempengaruhi tekanan darah.

KESIMPULAN

Didapatkan bahwa dari 95 responden didominasi oleh usia 51-60 tahun sebanyak 41 atau 43,2% responden. Untuk jenis kelamin didominasi perempuan sebanyak 62 atau 65,3% responden, dan pekerjaan didominasi oleh IRT / tidak bekerja sebanyak 64 atau 67,4% responden. Sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang yaitu 35 atau 36,8% responden. Mayoritas responden menderita hipertensi derajat 1 sebanyak 69 atau 72,6%.

Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kekuatan korelasi ($r = 0,764$) yang termasuk kategori kuat ($0,60-0,799$) dengan arah korelasi positif (+) yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi derajat hipertensi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut mengenai obesitas, merokok, dan pola makan yang dapat memengaruhi kejadian hipertensi dengan metode wawancara atau eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Safira, N. A., Pangestuti, W. J., & Fadhilah, S. N. (2022). Pendidikan kesehatan senam hipertensi untuk penurunan tekanan darah tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(1), 33-38.
- Adiputra, S. et al. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis, Bali.
- Dwiana, E. P., Zubairi, A., & Sari, R. P. (2022). Pengaruh

- Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Hipertensi Di Kampung Babakan Binong Permai Curug Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 39-42.
- Gunawan, S. P., & Adriani, M. (2020). Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Kelurahan Klampis Ngasem , Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia.*, 15(2), 119-126.
- H, A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Pasien Di RSUD Pakuhaji Kabupaten Tangerang*. Universitas Yatsi Madani.
- Harijun, T. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist Analyst Nurse Nutrition Midwivery Environment Dentist)*, 18 No 2, 361-369.
- Hasmy, L. A., & Ghozali. (2022). Literature Review Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Stress Pada Remaja. *Borneo Student Research / Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1962-1971.
- Lingga, M. O. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan*. STIKes Santa Elisabeth Medan.
- Medika, T. B. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika. Jakarta.
- Paramita, D. D. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kedaung Barat RW 04 Dan RW 05*. Universitas Yatsi Madani.
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Purwanti. (2022, November). Stres dan Penyebabnya. *Kemenkes (Direktorat Jendral Dan Pelayanan Kesehatan)*.
- Renda, B. W., & Sumarmi, S. (2023). Tingkat Stres dan Pola Konsumsi terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Dewasa : Studi Cross-Sectional Stress Level and Consumption Patterns on the Incidence of Hypertension in Adult Patients: A Cross-Sectional Study. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 995-1001.
- RI, K. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Retrieved from Kemenkes RI. *Kemenkes RI*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Banten 2018*.
- Rohmawati, H., Aminah, S., Rony, D., & Wismoadi, A. (2021). The Relationship Between Stress Levels with the Incidence of Hypertension in Menopausal Women. *Journal of Global Research in Public Health*, 6(1), 42-47. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v6i1.308>
- S, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Situmorang, F. D., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 11-18.
- Sucipto, C. D. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (T. G. Andy & Gp (eds.)). Gosyen

- Publishing. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV Alfabeta. Bandung.
- Susi Y, Ganjar S, W. (2022). Relationship Of Stress With Blood Pressure In Elderly >60. *KESANS : International Journal Of Health and Science e-ISSN : 2808-7178, p-ISSN : 2808-7380, 1(7), 717-731*.
- Sutarjana, M. A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Journal of The Indonesian Nutrition Association, 44(2), 145-154*. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.536>
- Utami, I. P., Anissa, M., & Widiastuti, W. (2022). Hubungan Stres dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2018. *Scientific Journal, 1(1), 61-67*.
- WHO. (2023). *Hypertension*. Retrieved from World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyarni, A., Irianty, H., & Maharani, N. K. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin. *The Indonesian Journal of Health Promotion, 6(9), 1783-1788*.