

# Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawang

Mita Putri Sugiyanto <sup>1)</sup>; Fida' Husain <sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Program Studi Sarjana Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: <sup>1)</sup> [mitap975@gmail.com](mailto:mitap975@gmail.com)

## ARTICLE HISTORY

Received [13 September 2022]

Revised [30 September 2022]

Accepted [5 Oktober 2022]

## KEYWORDS

Stress, Hypertension, Elderly

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Stress merupakan ungkapan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami olehnya dan merupakan mobilisasi atau gerakan pembelan tubuh manusia. Gejala umum yang muncul saat mengalami stress yaitu: respon Stress marah atau gelisah, respon stress tertekan, dan respon stress diam. Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 tercatat 704.000 orang yang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stress, dan 96.000 terdiagnosa menderita kegilaan. Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Adiyuswo Kelurahan Kedawang. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pengambilan sampel yang peneliti telah menentukan kriteria tertentu terhadap objek yang akan dijadikan sampel dengan jumlah sampel 87 responden. Analisa bivariat menggunakan uji Rank Spearman Hasil: Hasil penelitian diperoleh 47 responden, Sebagian besar lansia Posyandu Adiyuswo Kedawang mempunyai tingkat stress dalam kategori sedang yaitu sebanyak 25 responden (53,2%), sedangkan sebagian besar lansia Posyandu Adiyuswo Kedawang mengalami Hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 26 responden (55,3%). Hasil dari uji Hasil analisa data dengan menggunakan uji Rank – Spearman didapatkan nilai Sig = 0.000 < α (0.05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima Kesimpulan: Terdapat Hubungan antara tingkat stress terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Adiyuswo Kedawang.

## ABSTRACT

Stress is an expression of the human body's reaction to any demands experienced by it and is a mobilization or defense movement of the human body. Common symptoms that arise when experiencing stress are: the stress response is angry or anxious, the stress response is depressed, and the stress response is silent. Data from the Social Welfare Service of Central Java Province in 2017 recorded 704,000 people experiencing mental disorders, 608,000 people experiencing stress, and 96,000 being diagnosed with insanity. Objective: To determine the relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly at the Posyandu Lansia Adiyuswo, Kedawang Village. Methods: This research is a quantitative research with a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling with sampling that researchers have determined certain criteria for the object to be sampled with a sample of 87 respondents. Bivariate analysis using Rank Spearman test Results: The results obtained 47 respondents, most of the elderly at Posyandu Adiyuswo Kedawang had stress levels in the moderate category as many as 25 respondents (53.2%), while most of the elderly at Posyandu Adiyuswo Kedawang had level 1 hypertension, namely as many as 26 respondents (55.3%). The results of the test The results of data analysis using the Rank - Spearman test obtained a value of Sig = 0.000 < (0.05) which means Ho is rejected and Ha is accepted. Conclusion: There is a relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly at Posyandu Adiyuswo Kedawang..

## PENDAHULUAN

Stress merupakan ungkapan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami olehnya dan merupakan mobilisasi atau gerakan pembelan tubuh manusia. Seseorang dapat merasakan stress disebabkan oleh aktifitas monoton, tidak cukup tidur, pola makan yang buruk atau efek dari penyakit. Ketika seseorang terus menerus bereaksi terhadap situasi yang membuat stress tanpa membuat penyesuaian untuk melawan efeknya, maka mereka akan merasakan stress yang dapat mengancam kesehatan. Gejala umum yang muncul saat mengalami stress yaitu: respon stress marah atau gelisah, respon stress tertekan, dan respon stress diam (Muslim, 2020). Faktor risiko terdiri dari dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah adalah perilaku hidup tidak sehat seperti penggunaan tembakau, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula garam dan lemak berlebihan, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stress. (Rahmadeni et al., 2019).

Studi prevalensi didapatkan data bahwa angka kejadian stress lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). (Habeeb 2017). Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial

Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 tercatat 704.000 orang yang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stress, dan 96.000 terdiagnosa menderita kegilaan. Terkait dengan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stress. Jika dipresentasikan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah. Sementara itu, prevalensi lansia yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6%. (Fitasari 2017)

Hipertensi merupakan kondisi paling umum yang terlihat pada tingkat perawatan primer dan dapat memicu terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. (Adam, 2019). Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah yang cenderung tinggi. (Angraini, 2017).

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 50 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2015 pada kelompok usia muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 45-65 tahun sebesar 26.8%. Dan dari hasil riset yang terbaru. Pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 45-65 tahun. (Ariyanti & Kunci, 2017). Hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yakni sebesar 25.8%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, prevalensi hipertensi pada usia >15 tahun menurut Kabupaten / Kota di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015.

## LANDASAN TEORI

### Lansia

Perubahan perubahan dalam proses "aging" atau penuaan merupakan masa ketika seorang individu berusaha untuk tetap menjalani hidup dengan bagai melalui berbagai perubahan dalam hidup. Bukan berarti hal ini di katakan sebagai sebuah "perubahan drastis" atau "kemunduran". Secara definisi, seorang individu yang telah melewati usia 45 tahun atau 60 tahun disebut lansia. Akan tetapi, pelabelan ini dirasa kurang tepat. Hal ini cenderung pada asumsi bahwa lansia itu lemah, penuh ketergantungan, minim penghasilan, penyakitan, tidak produktif, dan masih banyak lagi. Meskipun begitu, ada juga beberapa kriteria positif yang coba di bangun. Akan tetapi, kenyataanya kriteria negatif tentang lansia lebih banyak dari pada kriteria positif tentang lansia. (Senja, 2019).

### Masalah Yang Dialami Oleh Lansia

1. *Instability* (mudah jatuh)  
Penyebab jatuh misalnya kecelakaan seperti terpeleset, sinkop/kehilangan kesadaran mendadak, dizziness/vertigo, hipotensi ortostatik, proses penyakit dan lain-lain. Dipengaruhi oleh faktor intrinsik (faktor risiko yang ada pada pasien misalnya kekakuan sendi, kelemahan otot, gangguan pendengaran, penglihatan, gangguan keseimbangan, penyakit misalnya hipertensi, DM, jantung, dll )
2. *Intellectual impairment* (gangguan intelektual/ demensia)  
Demensia adalah gangguan fungsi intelektual dan memori didapat yang disebabkan oleh penyakit otak, yang tidak berhubungan dengan gangguan tingkat kesadaran sehingga mempengaruhi aktifitas kerja dan sosial secara bermakna.. Sindroma derilium akut adalah sindroma mental organik yang ditandai dengan gangguan kesadaran dan atensi serta perubahan kognitif atau gangguan persepsi yang timbul dalam jangka pendek dan berfluktuasi.
3. Stress  
Stress adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Ketika menghadapi stress, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol.. Gejala Stress terbagi dalam stress akut dan kronis. Stres akut terjadi dalam jangka waktu yang pendek dan mudah ditangani. Sementara itu, stress kronis berlangsung dalam waktu lebih lama.
4. *Iatrogenic* (menderita penyakit pengaruh obat-obatan)  
sebagian lansia sering menggunakan obat dalam jangka waktu yang lama tanpa pengawasan dokter sehingga dapat menimbulkan penyakit. Akibat yang ditimbulkan antara lain efek samping dan efek dari interaksi obat-obat tersebut yang dapat mengancam jiwa
5. *Insomnia* (sulit tidur)

Dapat terjadi karena masalah-masalah dalam hidup yang menyebabkan seorang lansia menjadi depresi. Selain itu beberapa penyakit juga dapat menyebabkan insomnia seperti diabetes melitus dan gangguan kelenjar thyroid.

### **Perubahan pada lansia**

Proses penuaan yang terjadi pada lansia secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada suatu perubahan perubahan tertentu, seperti perubahan fisik, perubahan kognitif, perubahan psikososial.

### **Hipertensi**

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

### **Penyebab hipertensi**

Menurut (Cahyono, 2017) Selain faktor usia, ada banyak penyebab lain yang bisa meningkatkan risiko hipertensi pada lansia, diantaranya:

- 1) Faktor keturunan
- 2) Penyakit ginjal
- 3) Gangguan tidur apnea
- 3) Jantung
- 4) Stroke.
- 5) Prostata
- 6) Pola makan tidak sehat, kurang serat, tinggi lemak dan garam
- 7) Berlebihan Merokok
- 8) Kurang gerak dan jarang olahraga
- 9) Obesitas
- 10) Kurang tidur
- 11) Stres

### **Jenis jenis hipertensi**

Beberapa jenis hipertensi yang ada di masyarakat adalah isolated systolik hypertension (ISH). Jenis hipertensi ini terjadi saat nilai sitolik tinggi, tetapi nilai diastolik normal. Pasalnya, tekanan darah sistolit adan meningkat sering dengan pertambahan usia sedangkan nilai diastolik meningkat hingga usia 55 tahun kemudian mengalami penurunan.

### **Tanda gejala hipertensi**

Kejadian hipertensi biasanya tidak memiliki tanda dan gejala. Gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, rasa panas di tekuk, atau kepala berat. Namun. Gelaja tersebut tidak bisa dijadikan patokan ada tidaknya hipertensi pada diri seseorang. Satu satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah.

Faktor resiko terjadinya hipertensi. (Kurnia, 2020)

- 1) Usia
- 2) Jenis kelamin
- 3) Obesitas.
- 4) Kurang aktifitas fisik
- 5) Faktor lain

### **Tindakan untuk mencegah hipertensi**

Memang benar bahwa hipertensi dapat dicegah. Seseorang yang tidak memiliki tkanan darah tinggi dapat melakukan perilaku hidup sehat untuk menjaga nilai tekanan darahnya tetap dalam kondisi normal. Beberapa perilaku hidup sehat yang bisa dilakukan antara lain menerapkan diet DASH untuk mewujudkan perilaku makan sehat, aktif beraktifitas fisik, memepertahankan bobot badan normal, berhenti merokok, dan manajemen.

### **Cara merawat hipertensi**

Banyak masyarakat yang tidak langsung mengalami hipertensi, tetapi mengalami prehipertensi terlebih dahulu. Perlu di ketahui, seorang penderita prehiptensi memiliki kemungkinan besar untuk mengalami hipertensi di kemudian hari. Saat masih mengalami pre hipertensi sebaiknya segera menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah ternjadinya hipertensi. Penderita hipertensi membutuhkan proses perawatan yang lama untuk menjaga agar tekanan darahnya tetap dalam kondisi normal.

### Manifestasi klinis

Sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala: meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak).

Gejala yang dimakst adalah sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan: yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut (Lingga, 2015).

- a) Sakit kapala
- b) Kelelahan
- c) Mual
- d) Muntah
- e) Sesak nafas
- f) Gelisah

Pandangn menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal. Kadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan, karna terjadi pembengkakan otak. Keadaan ini disebut ensefalopati hipertensi, yang memerlukan penanganan segera. (Sugiyono,2017). Manifestasi klinis secara umum dibedakan menjadi:

- a) Tidak ada gejala  
Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak terukur.
- b) Gejala yang lazim  
Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri pada kepala dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis.

### Komplikasi

- a) Stroke
  - b) Infak miokard
  - c) Gagal ginjal
  - d) Gagal jantung
  - e) Ensefalopati
3. Stress

#### Pengertian stress

Stress merupakan ungkapan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami olehnya dan merupakan mobilisasi atau gerakan pembelaan tubuh manusia. Pembelaan tubuh tersebut untuk memungkinkan suatu proses adaptasi atau penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa keharusan atau ancaman-ancaman yang menimpa diri seseorang dan juga merupakan adaptasi terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan yang dialami oleh seseorang dalam terminologi indonesia, stress di sebut cemas.

#### Jenis stress

Kajian literatur menyebutkan bahwa stress yang terjadi pada seseorang dapat menjadi positif dan negatif. Positif jika menjadikan penderita dapat memobilisasi setiap sumber daya yang dimiliki tubuh untuk beraksi dengan cepat dan terkendali. Namun jika stres berlangsung lama maka akan menyebabkan kelelahan kronis mental. (Hidayat & Agnesia, 2021) jenis stress diantaranya:

- 1) Stress dasar
- 2) Stress akut
- 3) Stress kumulatif
- 4) Stress insiden kritis

#### Tahapan stress

Menurut (Sahputri, 2019), terdapat 6 tahapan stress yang perlu diketahui sebagai langkah awal atau alalmr untuk mengenali stres, yakni sebagai berikut:

- 1) Tahap satu : merupakan tahapan stress paling ringan dimana biasanya ditandai dengan semangat bekerja berlebihan (overacting), penglihatan lebih "tajam" dari biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih namun tanpa disadari cadangan energi habis dan timbulnya rasa

gugup yang berlebihan.

- 2) Tahap dua: mulai timbul keluhan seperti merasa letih sewaktu bangun pagi, badan tidak terasa segar, mudah lelah setelah makan siang ataupun menjelang sore, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.
- 3) Tahap tiga: muncul keluhan yang semakin nyata seperti gangguan lambung dan usus, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, ketegangan emosional, semakin meningkat, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.
- 4) Tahap empat: muncul gejala seperti ketidakmampuan untuk melakukan aktifitas rutin karena perasaan bosan, kehilangan semangat, terlalu lelah karena gangguan pola tidur, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.
- 5) Tahap lima: kelelahan fisik sangat terasa, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan
- 6) pada sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan cemas. Tahap enam: tahap ini merupakan tahap puncak yang ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut mati, jantung berdetak semakin cepat, kesulitan untuk bernafas, tubuh gemetar dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi pingsan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif bersifat analitik observasional yaitu peneliti mencoba mencari hubungan antara variabel dan melakukan analisa terhadap data yang dikumpulkan. Rancangan penelitian yaitu korelasional dengan pendekatan cross sectional, yaitu jenis penelitian yang lebih menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada suatu saat tertentu.

Lokasi Penelitian dalam penelitian ini lokasi yang digunakan sebagai objek penelitian adalah Posyandu Lansia Adiyuswo, Desa Kedawung lor, Mojokerto, Kedawung, Sragen. Waktu Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Lansia Adiyoswo Kelurahan Kedawung yaitu sebanyak 87 responden.

Peneliti menentukan dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Lansia yang berusia >45 tahun
- 2) Lansia yang hadir saat penelitian di laksanakan
- 3) Lansia yang mengalami stress (ringan, sedang, berat)

Kriteria yang diharapkan peneliti yaitu pada lansia yang berusia >45 tahun, lansia yang mengalami stress baik itu stress ringan, sedang, ataupun berat. Calon responden bersedia untuk mengikuti acara hingga selesai.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mengikuti prosedur sehingga dapat mewakili populasinya. Peneliti menggunakan Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dimana pada sampling ini merupakan Teknik pengumpulan dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Besarnya jumlah sampel/responden pada penelitian ini adalah 47 lansia di posyandu adiyuswo kedawung lor

Data dalam analisis ini dilakukan univariat dilakukan untuk mendapatkan hubungan distribusi jumlah dan persentase frekuensi tingkat stres dan kejadian hipertensi. Analisa ini digunakan untuk memperoleh hubungan variabel independent (tingkat stres) dan variabel dependen (kejadian hipertensi pada lansia).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia**

Karakteristik	Jumlah	
	F	%
Usia	≤ 50 tahun	21 44,7
	51-70 tahun	26 55,3
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer 2022

Berdasarkan tabel 1. yaitu karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia 51 – 70 tahun tahun yaitu sebanyak 26 responden (55,3%).

**Tabel 2. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis kelamin	Jumlah	
	F	%
Perempuan	47	100
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer 2022

Berdasarkan tabel 2 yaitu karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 responden (100%)

**Tabel 3. karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

Pendidikan	Jumlah	
	F	%
Tidak tamat SD	18	38,3
SD	23	48,9
SMP	4	8,5
SMA	2	4,3
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer 2022

Berdasarkan tabel 3 yaitu karakteristik responden berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 23 responden (48,9%).

### Analisa Univariat

**Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stress lansia**

Stress	Jumlah	
	F	%
Ringan	15	31,9
Sedang	25	53,2
Parah	7	14,9
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer 2022

Berdasarkan tabel 4. yaitu distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress, mayoritas responden mempunyai tingkat stress kategori sedang yaitu sebanyak 25 responden (53,2%).

**Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat hipertensi lansia**

Hipertensi	Jumlah	
	F	%
Normal	2	4,3
Prehipertensi	13	27,7
Hipertensi tingkat 1	26	55,3
Hipertensi tingkat 2	2	4,3
Hipertensi tingkat 3 / darurat	4	8,5
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer 2022

Berdasarkan tabel 5. yaitu distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkatan hipertensi mayoritas responden mempunyai tingkat hipertensi tingkat 1 yaitu 26 responden (55,3%)

### Analisa Bivariat

#### Uji normalitas data

Sebelum dilakukan analisa data untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan dengan hipertensi pada lansia di Posyandu lansia Adiyuswo Kedawung, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* Adapun hasil uji normalitas data sebagai berikut :

**Tabel 6. Normalitas stress dan Hipertensi**

Variabel	P.
Stress	0.000
Hipertensi	0.000

Sumber : data primer 2022

Berdasarkan uji normalitas data untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan dengan hipertensi pada lansia di Posyandu lansia Adiyuswo Kedawun diperoleh hasil  $P < 0.05$  sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Dilakukan uji hubungan

**Tabel 7. Hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi**

Tingkat Stress	Normal	Hipertensi						P value	
		Prehipertensi		Hipertensi Tingkat 1		Hipertensi Tingkat 2			Total
		f	%	F	%	f	%		
Ringan	3,3	11	3,3	0	0	5	100	0,000*	
Sedang		2	92,0	0	0	5	100		
Parah		0	14,3	28,6	57,1	100			
<b>Total</b>	<b>4,3</b>	<b>13</b>	<b>55,3</b>	<b>4,3</b>	<b>8,5</b>	<b>100</b>			
			<b>7,7</b>	<b>6</b>		<b>7</b>			

Sumber : data primer 2022

### Uji Rank Spearman

Hasil uji Rank Spearman pada tabel diatas, didapatkan nilai  $p$  value (0.000) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  di tolak, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi lansia di posyandu Adiyuswo Kedawung.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas, kemudian akan dilakukan pembahasan yang lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, yang kemudian dikaitkan dengan teori yang terkait.

#### 1. Tingkat stress pada lansia di Posyandu lansia Adiyuswo Kedawung

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress, mayoritas responden mempunyai tingkat stress kategori sedang yaitu sebanyak 25 responden (53,2%). Gejala umum yang muncul saat mengalami stress yaitu: respon stress marah atau gelisah, respon stress tertekan, dan respon stress diam (Muslim, 2020). Faktor risiko terdiri dari dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah adalah perilaku hidup tidak sehat seperti penggunaan tembakau, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stress. (Rahmadeni et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pae (2018) dengan bahwa mayoritas respondennya mengalami stress kategori sedang Stress adalah respon fisiologis dan psikologis terhadap rangsangan emosional yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan dalam kehidupan seseorang (Riskia, 2021). Stress dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem syaraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermentinen (tidak menentu) (Rahmayani, 2019). Pada saat seseorang mengalami stress hormon adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stress berlanjut tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Subrata, 2020).

Hasil penelitian di Posyandu Adiyuswo Kedawung menemukan bahwa terjadi tingkat stress sedang pada lansia. Ditujukan pada hasil kuisioner yang menunjukkan bahwa lansia yang mempunyai stress sedang cenderung merasa lebih mudah marah karena hal-hal kecil, mudah merasa kesal dan kesulitan saat tenang. Terdapat juga lansia dengan tingkat stress yang parah lansia merasa juga

mudah marah pada hal-hal kecil, mudah kesal, tidak sabaran, mudah tersinggung, kesulitan untuk tenang, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan lansia, dan merasa mudah gelisah. Berdasarkan hasil wawancara kepada 3 lansia yang memiliki tingkat stress sedang mengatakan bahwa mereka tidak mengerti alasan mereka menjadi mudah marah, kesal dan tersinggung. Lansia merasa hal tersebut muncul dengan sendirinya dan sesuai suasana hati lansia.

## 2. Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Adiyuswo Kedawung

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkatan hipertensi mayoritas responden mempunyai tingkat hipertensi tingkat 1 yaitu 26 responden (55,3%). Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah yang cenderung tinggi. (Anggraini, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neesa (2021) dengan hasil mayoritas responden mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 62,9 %.

Peningkatan usia, jantung dan pembuluh darah akan mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional. Secara umum, perubahan ini disebabkan oleh penuaan berlangsung lambat dan awitan yang tidak disadari. Biasanya, ukuran jantung seseorang tetap proporsional dengan berat badan. Ketebalan dinding ventrikel kiri cenderung sedikit meningkat dengan penuaan karena adanya peningkatan densitas kolagen dan hilangnya fungsi serat-serat elastis (Styawan, 2017). Setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen dan hilangnya fungsi serat-serat elastis pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menebal, menjadi menyempit, tidak lurus dan menjadi kaku (Sun, 2017).

Hasil penelitian didapatkan bahwa lansia mayoritas mempunyai tingkatan hipertensi pada tingkat 1 dapat dikatakan seseorang mempunyai hipertensi tingkat 1 ini jika hasil tekanan darah sistol antara 140-159 dan diastole 90-99 mmHg. Terdapat juga 4 lansia yang berada pada tingkat hipertensi 3 atau darurat, lansia dengan hipertensi ini mengatakan bahwa kepalanya terasa berat dan pusing. Lansia sangat rentan mengalami labilitas darah, salah satunya tekanan darah tinggi. Hipertensi pada lansia akibat adanya berbagai faktor yang mempengaruhi seperti stress, jenis kelamin, kegemukan, diabetes, pola makan yang tidak sehat, pola hidup yang tidak sehat, pekerjaan, lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan kurangnya aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil wawancara kepada lansia mengatakan bahwa ia merasa khawatir terhadap tekanan darahnya hal yang bisa dilakukan lansia saat ini untuk mencegah kenaikan tekanan darahnya adalah dengan cara makan makanan sehat, olahraga yang teratur dan tidak teralu kecapekan.

## 3. Hubungan antara tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Adiyuswo Kedawung.

Hasil penelitian yang menggunakan uji Rank Spearman didapatkan nilai p value (0.000) maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi lansia di posyandu Adiyuswo Kedawung. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reni (2018) yang mendapatkan hasil p value sebesar 0,000 yang artinya  $\leq 0,05$  yaitu dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi.

Stress pada orang yang memasuki usia lanjut dipicu dengan adanya perubahan hormonal dari tubuh khususnya mereka yang mengalami andropouse. Penurunan kadar testosterone dan adanya downregulasi dari kortisol menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan suasana hati, mudahnya merasa lelah, menurunnya motivasi, berkurangnya ketajaman mental, hilangnya kepercayaan diri dan depresi. Pada lansia semakin bertambahnya usia stressnya cenderung semakin tinggi, untuk itu stress pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian diri lansia. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Ilham, 2020).

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia perlu menjaga kesehatannya salah satunya adalah kondisinya emosionalnya untuk mencegah terjadinya stress sehingga kejadian hipertensi pada lansia akan menurun.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia Posyandu Adiyuswo Kedawung mempunyai tingkat stress dalam kategori sedang yaitu sebanyak 25 responden (53,2%).
2. Sebagian besar lansia Posyandu Adiyuswo Kedawung mengalami Hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 26 responden (55,3%).

Hasil analisa data dengan menggunakan uji Rank – Spearman didapatkan nilai p value = 0.000 <  $\alpha$  (0.05) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya “ Terdapat Hubungan antara tingkat stress terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Adiyuswo Kedawung.

#### Saran

1. Bagi lansia  
Lansia diharapkan mampu melakukan aktivitas yang dapat mencegah stress dan hipertensi.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Diharapkan lebih efektif dalam kegiatan posyandu lansia dan lebih ditekankan pada Hipertensi lansia melihat kasus hipertensi lansia yang tinggi di Posyandu Adiyuswo
3. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan mampu menjadi referensi penelitian selanjutnya mengenai penelitian tentang stress dan hipertensi
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut untuk menambah pengalaman dan informasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Anggraini, D. E. (2017). *Higeia Journal of Public Health*. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Ariyanti, R., & Kunci, K. (2017). Analisis Tahan Hidup Pasien Hipertensi Menggunakan Metode Kaplan-Meier ( Studi Kasus : RSUD Kelet Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017 ).
- Azwar, A. (2014). *Metodologi penelitian (Hermawati)*. Ekawarna, H. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres (Sari Bunga)*.
- Hariawan, H. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. In *Jurnal Ners (Vol. 5, Issue 1)*.
- Imron, i. (2019). *E jurnal BSI*. Diakses pada tanggal 20 juli 2021, dari <http://ejournal.bsi.ac.id>
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12-23.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kurnia, A. (2020). *Manajemen Hipertensi (Tika, Lesta)*.
- Kemendes RI. (2019). *Hari Hipertensi Sedunia 2019*. Diakses 15 agustus 2020, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Lingga, L. (2015). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat (Topan Niko)*. Manuntung Alfeus. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi (Wineka Med)*.
- Mubin, M., Livana, P., & Mahmudah, A. (2020). Description of the Elderly Family Stress Level. In *Jurnal Keperawatan Jiwa (Vol. 6, Issue 2)*.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. In *Jurnal Manajemen Bisnis (Vol. 23, Issue 2)*.
- Mubarak. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Edisi ke dua. Salemba Medika.
- Nasrullah D. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 1 dengan pendekatan asuhan keperawatan NANDA 2015-2017 NIC-NOC*. Trans Info Media Jakarta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta. (1) hal 454

- Neesa, H. S., Abi Muhlisin, S. K. M., & Kep, M. (2021). Hubungan Self-Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pae, K. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga. *Jurnal ners lentera*, 5(1), 21-32.
- Putri Nurfitri A. Metode penelitian bab 3. (2017). Diakses pada 2 juli 2021, dari [http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/digital/00000000000000096923/2019\\_TA\\_AK\\_023150051\\_Bab-3.pdf](http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/digital/00000000000000096923/2019_TA_AK_023150051_Bab-3.pdf)
- Puji, A. (2019). Hipertensi (Ratih Made).
- Rahmadeni, A. S., L.F., & .N. H. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2018. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.33761/jsm.v14i1.78>
- Rahmadeni A, Fajar L & Hayat N. (2019). Hubungan stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sei pancur kota batam tahun 2018. *Jurnal Sehat Mandiri*. (1) hal 14
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S. and Sumartini, S. (2019) 'Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), pp. 25–33. doi: 10.17509/jpki.v5i1.11180.
- Ratnawati, D. and Astari, I. D. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur', *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), pp. 15–21. doi: 10.33533/jpm.v13i1.908.
- Rahmayani, S. T. (2019). Faktor-faktor risiko kejadian hipertensi primer pada usia 20-55 tahun di poliklinik penyakit dalam rsud 45 kuningan. *Syntax*, 1(4), 100-111.
- Riskia, M. M. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA: LITERATURE REVIEW.
- Risky E. Wahyuningsih. Zulpahiaya. (2016). Hubungan Stres dengan kejadian Hipertensi Pada Dewasa Awal di dusun Bendo Desa Trimurti Sradakan Bantul Yogyakarta. 1-16. Diakses 20 agustus 2020, dari [http://elibrary.almaata.ac.id/717/1/Abstrak\\_Bab%20I\\_Daftar%20Pustak%20a.pdf](http://elibrary.almaata.ac.id/717/1/Abstrak_Bab%20I_Daftar%20Pustak%20a.pdf).
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. In *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan* (Vol. 5, Issue 2). <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Safitri, N. (2018). Masalah Kesehatan yang sering dialami Oleh Lansia Sahputri, A. H. (2019). Stress masyarakat di masa pandemi. *Jurnal Manajemen Bisnis.*, 18(1), 22–34.
- Sari, W. T., Kartika Sari, D., Kurniawan, Mb., Herman Syah, Mi., Yerli, N., Qulbi, S., Ilmu Kesehatan Masyarakat, D., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., & Program Studi Profesi Dokter, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 1(3), 55–65.
- Sari T, Etal. (2018). Hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas sidomulyo rawat inap kota pekanbaru. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*.1 (3).
- Saputri, A. R. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah', p. 98.
- Situmorang F & Wulandari I. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas paropong. *Klabat journal of nursing*. 2020. 2 (1)
- Senja, A. (2019). perawatan lansia oleh keluarga dan care giver. In Nur Syamsiyah (Ed.), 2021. *Amalia Senja Tulus Prasetyo*.
- Sya'diyah. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia. Teori dan Aplikasi*. edisi pertama. Indomedia Pustaka.
- Wisoedhanie, W. (2021). Depresi pada Lansia dimasa pandemi Covid 19 (D. & P.I. Tim MNC Publishing (ed.)). Media Nusa Creative.
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 67-75.
- Subrata, A. H., & Wulandari, D. (2020). Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. *Jurnal Stethoscope*, 1(1).
- SUN, G. A. (2017). PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN JAWA LARAS SLENDRO TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA LANSIA DI UPT PSTW MAGETAN (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).