

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA AWAL DI PUSKESMAS KECAMATAN KEBON JERUK

Jeny Hidayati Putri^{1*}, Nita Sukamti, Millya Helen³

^{123*} Universitas Nasional, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan, Indonesia, 12550
^{*}e-mail: penulis-korespondensi: (nita.sukamti@civitas.unas.ac.id /08170610483)

(Received: 08.06.2024; Reviewed: 15.06.2024; Accepted: 15.07.2024)

Abstract

Hypertension or high blood pressure is an increase in blood pressure above 140/90 mmHg. These early adults have changes or characteristics from physical and psychological maturity and tend to experience stress more easily. The stress experienced by a person will increase the resistance of peripheral blood vessels and cardiac output so that it will stimulate sympathetic nerve activity that will trigger the work of the heart and cause an increase in blood pressure. The purpose of this study aims to determine the incidence of hypertension in early adulthood caused by lack of knowledge and stress levels. This research method is quantitative with a cross-sectional research design with 54 respondents. Sampling technique with Total Sampling. This research instrument uses a questionnaire. Univariate and bivariate analysis with frequency distribution and bivariate with Chi Square test. The results showed that there was a relationship between stress levels and the incidence of hypertension with a p value = 0.016 thus $p < 0.05$. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between stress levels and the incidence of hypertension.

Keywords: Early Adulthood, Hypertension, Stress Rate

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Dewasa awal ini memiliki perubahan ataupun ciri-ciri dari masa kematangan fisik maupun psikologis dan cenderung lebih mudah mengalami stres. Stres yang dialami seseorang akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis yang akan memicu kerja jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian hipertensi pada dewasa awal yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan tingkat stress. Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dengan 54 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *Total Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner. Analisis secara univariat dan bivariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p = 0,016$ dengan demikian $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Hipertensi, Tingkat Stress

Pendahuluan

Usia dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergangungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. (Putri 2018). Menurut Depkes (Departemen Kesehatan RI (2009) Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur yaitu usia dewasa awal dengan rentang usia 26-35 tahun dan pada usia 18-24 tahun merupakan masa dewasa awal dimulai menurut Riskesdas tahun 2018. (Kemesnkes, 2018).

Dewasa awal cenderung memiliki perubahan ataupun ciri-ciri dari masa kematangan fisik maupun psikologi seperti, dewasa awal cenderung bermasalah karena masa usia reproduktif, emosional, perubahan nilai, penyesuaian diri dengan hidup baru, ketergantungan, dll. Pada usia dewasa awal seringkali memiliki penyakit degeneratif yang disebabkan oleh pola hidup yang kurang baik, salah satu penyakit degeneratif yang sering di alami adalah hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi yang prevalensinya sangat tinggi dan cenderung meningkat dan juga karena tingkat keanasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak (Widianto, 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai penyakit yang menjadi penyebab utama kematian secara global. Hipertensi merupakan suatu gangguan yang terjadi pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. (Sarumaha and Diana 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan pada abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri. Hipertensi juga sering kali dikatakan sebagai penyakit yang menyerang usia lanjut, dengan berjalannya waktu muncul berbagai penelitian yang mengungkapakan hipertensi dapat muncul pada usia remaja hingga dewasa. Hipertensi yang muncul saat remaja akan berlanjut sampai dewasa, hal tersebut akan memicu risiko morbiditas serta mortalitas (Kurnianingtyas et al., 2017). (Rahma et al. 2021).

Menurut WHO (*World Health Organisation*) penyakit hipertensi menyerang hampir 22% atau sekitar sekitar 972 juta penduduk di dunia mengidap hipertensi pada penduduk dengan usia >18 tahun, pada asia tenggara angka kejadian penyakit hipertensi yaitu 36% angka ini kemungkinan akan meningkat di tahun 2025. (Rusdiana et al., 2019).

Beberapa penelitian terkait dengan kejadian hipertensi telah dilakukan pada enam negara Eropa dan Amerika Utara menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Amerika Serikat sebesar 27,8%, Kanada sebesar 27,4%, Italia sebesar 37,7%, Swedia sebesar 38,4%, Inggris sebesar 41,7%, Spanyol sebesar 46,8%, Finlandia sebesar 48,7%, dan Jerman sebesar 55,3%. Prevalensi hipertensi di dunia pada kelompok umur 20 tahun ke atas pada tahun 2006 dilaporkan sebanyak 73.600.000. (Arum 2019).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2008, sebesar 40% penduduk usia dewasa menderita hipertensi dengan prevalensi hipertensi dikawasan Benua Eropa sebesar 41%, dan Australia sebesar 31,8%. Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara adalah sebesar 37%, Thailand sebesar 34,2%, Brunei Darusalam 34,4%, Singapura 34,6% dan Malaysia 38%. (Sarumaha & Diana, 2018).

Menurut data dari Rikerdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada pasien umur ≥ 18 tahun adalah 34,1%, lebih tinggi dibandingkan data riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Sedangkan berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau riwayat minum obat prevalensi hanya sekitar 9,5%. Berdasarkan kelompok usia pada hasil riset tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun. (Siswanto et al., 2020). Menurut hasil data Riskesdas 2018 penyakit hipertensi di DKI Jakarta menududuki peringkat ke-5 dengan angka kejadian hipertensi berjumlah 27.195 dan prevelensinya sekitar 33,43%. (Kemesnkes 2018).

Pada remaja dan dewasa muda yang kisaran usia 15-25 tahun 1 dari 10 orang memiliki angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Tingginya angka prevalensi penyakit hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor penyebab diantaranya genetik, geografi, lingkungan, jenis kelamin, umur, obesitas, kurang olahraga, minum alkohol, dan merokok, serta tekanan hidup yang memicu munculnya stress, depresi dan pengetahuan yang kurang terhadap penyakit hipertensi (Siswanto et al. 2020). Stres merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan suatu tuntutan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam suatu lingkungan. (Windarti, 2018).

Menurut Gunawan (2001) dan Prasetyorini dan Pramesti (2012) salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres berkaitan dengan hipertensi. Hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi terjadi melalui aktivitas saraf simpatis. Peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Sehingga stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Dari penejelasan di atas, dapat dilihat bahwa manajemen stres perlu dimiliki oleh setiap individu termasuk dewasa awal agar dapat melakukan coping secara positif terhadap stres yang menyimpannya. Pada tingkat stress diiperkirakan prevelensi di Indonesia sekitar 32,2 juta penduduk (14%) mengalami gangguan kesehatan mental dan 1- 3%nya adalah stres akut. (Nabilla, Laksmi, and Supratman 2021).

Berdasarkan hasil survei studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk di dapatkan 54 orang usia dewasa muda mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi di atas 130/90 mmHg.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional merupakan studi yang memakan waktu singkat dan dilaksanakan di lokasi tertentu, serta dilakukan pada berbagai hal dengan tingkat kerumitan yang berbeda-beda. Serta menggunakan teknik pengolahan data *Uji Chic Square* adalah salah satu jenis uji statistik non parametric yang merupakan salah satu cara untuk digunakan dalam mengukur atau menunjukkan adanya suatu hubungan antara dua variabel. Proses pengambilan data menggunakan alat ukur kuesioner yaitu menggunakan kuesioner tingkat stress menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), untuk kuesioner DASS sudah baku dan terdiri atas 14 pertanyaan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *uji chi square*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk pada bulan Desember. Sampel dalam penelitian ini adalah usia dewasa awal dengan hipertensi sebanyak 54 responden. Derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95% ($\alpha=0,05$). Jika P value lebih kecil dari α ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis nol ditolak atau terdapat pengaruh dari kedua variabel yang diteliti, begitupun sebaliknya jika P value lebih besar dari α ($p > 0,05$) yang berarti hipotesis diterima atau tidak terdapat pengaruh dari kedua variabel yang diteliti. Pada penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etik untuk melindungi responden selama penelitian dilakukan. Ada tiga prinsip etik dalam melakukan penelitian yang terdiri dari beneficence, respect for human dignity, dan justice. Penelitian ini menggunakan lembar inform concent dan penjelasan penelitian sebelum responden menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik	n	%
Usia		
27 Tahun	2	3,7
28 Tahun	4	7,4
29 Tahun	4	7,4
30 Tahun	8	14,8
31 Tahun	4	7,4
32 tahun	8	14,8
33 Tahun	6	11,1
34 Tahun	7	13,0
35 Tahun	11	20,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	41	75,9
Laki-Laki	13	24,1
Tingkat Stress		
Normal	4	7,4
Ringan	18	33,3
Sedang	28	51,9
Parah	4	7,4
Sangat Parah	0	0
Tekanan Darah		
Normal	0	0
Pre Hipertensi	23	42,6
Hipertensi Tingkat 1	26	48,1
Hipertensi Tingkat 2	5	9,3

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian ini dari 54 responden terdapat responden yang berusia 27 tahun dengan total 2 responden (3,7%), responden yang berusia 28 tahun dengan total 4 responden (7,4%), responden yang berusia 29 tahun dengan total 4 responden (7,4%), responden yang berusia 30 tahun dengan total 8 responden (14,8%), responden yang berusia 31 tahun dengan total 4 responden (7,4%), responden yang berusia 32 tahun dengan total 8 responden (14,8%), responden yang berusia 33 tahun dengan total 6 responden (11,1%), responden yang berusia 34 tahun dengan total 7 responden (13,0%), responden yang berusia 35 tahun dengan total 11 responden (20,4%). Berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (75,9%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (15,1%). Berdasarkan tingkat stress didapatkan responden dengan tingkat stress normal sebanyak 4 responden (7,4%), responden pada tingkat stress ringan sebanyak 18 responden (33,3%), responden pada tingkat stress sedang sebanyak 28 responden (51,9%), responden pada tingkat stress parah sebanyak 4 responden (7,4%) dan tidak terdapat responden yang mengalami tingkat stress sangat parah. Berdasarkan tekanan darah diketahui bahwa usia dewasa awal di puskesmas kecamatan kebon jeruk sebagian besar mengalami tekanan darah normal

sebanyak 0 responden (0%), responden dengan pre hipertensi sebanyak 23 responden (42,6%), responden dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 26 responden (48,1%), dan responden dengan hipertensi tingkat 2 sebanyak 5 responden (9,3%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasaawal

Tingkat Stress	Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah)						Total	P Values
	Pre Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2			
	N	%	N	%	N	%		
Normal	2	1,7	0	1,9	2	,4	4	4,0
Ringan	10	7,7	8	8,7	0	1,7	18	18,0
Sedang	8	11,9	17	13,5	3	2,6	28	28,0
Parah	3	1,7	1	1,9	0	,4	4	4,0
Total	23	23,0	26	26,0	5	5,0	54	54,0

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa dari 54 responden terdapat responden yang memiliki tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal dalam kategori tingkat stress normal 4 responden (4,0%) dengan kejadian pre hipertensi sebanyak 2 responden (1,7%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 0 responden (1,9%), hipertensi tingkat 2 sebanyak 2 responden (0,4%), pada tingkat stress ringan sebanyak 18 responden (18,0%) dengan kejadian pre hipertensi sebanyak 10 responden (7,7%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 8 responden (8,7%), hipertensi tingkat 2 sebanyak 0 responden (1,7%), sedangkan pada tingkat stress sedang didapatkan responden sebanyak 28 responden (28,0%), dengan kejadian pre hipertensi sebanyak 8 responden (11,9%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 17 responden (13,5%), hipertensi tingkat 2 sebanyak 3 responden (2,6%) dan pada tingkat stress parah didapatkan responden sebanyak 4 responden (4,0%) dengan kejadian pre hipertensi sebanyak 3 responden (1,7%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 1 responden (1,9%), hipertensi tingkat 2 sebanyak 0 responden (0,4%). Dapat disimpulkan bahwa hasil analisis uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa *P Value* $0,016 < (0,05)$, atau dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal di Puskesmas kecamatan Kebon Jeruk

Pembahasan

Hasil analisis penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi hal ini terbukti dengan hasil analisis menggunakan uji statistik *chi square* didapatkan *p Value* = 0,016. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk.

Seseorang yang mengalami stress sedang dapat disebabkan karena adanya beban tambahan seperti mempunyai masalah dengan keluarga atau lingkungan setempat. Beban kerja yang ditambah dengan beban sosial menyebabkan responden mengalami tekanan yang berlebih yang menyebabkan responden mengalami stress meskipun dalam kategori sedang. Stress sedang bila tidak disikapi dengan benar maka akan menyebabkan stress yang berlebih berat yang tentunya akan membawa dampak lebih berat lagi maka akan menimbulkan resiko kesehatan lainnya.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa stres dianggap sebagai respon yang merupakan suatu kondisi atau keadaan sebagai akibat dari tekanan emosional dimana beban yang dirasakan tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut sehingga dapat memicu timbulnya atau kambuhnya hipertensi terdapat juga peningkatan pada sekresi hormon yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dan stres juga berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi dan karakteristik personal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rizki, Wahyuningsih, and Zulpahiyana 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta. Hal ini terbukti dengan hasil analisis menggunakan uji statistik *chi square* dengan nilai *pvalue* = 0,000. Nilai tersebut berarti ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pebriyani et al. 2022) Hasil analisis menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *pvalue* = 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Awaliyah 2020) menunjukkan bahwa hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p* 0,013 ($\alpha = 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Klinik Gracia Ungaran, Kabupaten Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal di Puskesmas kecamatan Kebon

Jeruk. Sehingga stres dapat meningkatkan yang di akibatkan karena peningkatan sekresi hormon tersebut berdampak pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, faktor psikososial dari waktu terdesak atau tidak sabar, prestasi kerja, kompetisi, permusuhan, depresi dan rasa gelisah berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bab sebelumnya tentang pengaruh variabel independen (tingkat stress) terhadap variabel independen (kejadian hipertensi), maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan yaitu:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari 54 (51,9%) responden memiliki tingkat stress sedang dan (48,1%) responden mayoritas dengan tekanan darah yaitu Hipertensi Tingkat 1.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Terkhusus Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk yang selalu memberikan support baik secara saran dan prasana dalam melaksanakan tridarma perguruan tinggi serta responden yang secara berkesinambungan memberikan dukungan dan bersedia meluangkan waktu dan partisipasinya.

Referensi

- Arum, Yuniar Tri Gesela. 2019. "Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 1(3): 84-94.
- Awaliyah, Rohmatul. 2020. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Klinik Gracia Ungaran Kabupaten Semarang." *Universitas Ngudi Waluyo Semarang (Journal Information)*: 1-133. <http://repository2.unw.ac.id/636/>.
- Kemesnkes. 2018. *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Nabilla, Sholikhah, Ajeng Laksmi, and Supratman. 2021. "Gambaran Tingkat Stres Dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo." *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*: 69-75.
- Pebriyani, Upik, Nia Triswanti, Wega Fabia Prawira, and Woro Pramesti. 2022. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung." *Medula* 12(2): 261-67.
- Putri, Alifia Fernanda. 2018. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3(2): 35.
- Rahma, Nanda Desi, Sarah Aravia Ajda, Tiffania Hapsari Paramitha, and Wardahtun Nufus. 2021. "Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2(3): 2-9. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1863>.
- Rizki, Evita, Wahyuningsih, and Zulpahiyana. 2017. "HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA DEWASA AWAL DI DUSUN BENDO DESA TRIMURTI SRANDAKAN BANTUL YOGYAKARTA Evita." *Universitas Alma Mata* 2(2): 1-17.
- Sarumaha, Erna Krisnawati, and Vivi Eulis Diana. 2018. "Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan." *Jurnal Kesehatan Global* 1(2): 70.
- Siswanto, Yuliaji et al. 2020. "Hipertensi Pada Remaja Di Kabupaten Semarang." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 1(1): 11-17.