

PENELITIAN

HUBUNGAN STRES DENGAN KENAIKAN TEKANAN DARAH PASIEN RAWAT JALAN

I Wayan Darwane*, Idawati Manurung**

Hipertensi adalah tekanan darah persistem dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg. Stres merupakan salah satu penyebab hipertensi dan penyebab kambuhnya hipertensi. Stres merupakan kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kenaikan tekanan darah pasien rawat jalan yang telah lama menderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2011. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 116, dan didapatkan sampel 89 responden. Pengumpulan data diperoleh dengan wawancara menggunakan lembar kuesioner dari tanggal 15-26 Juli 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi stres pada responden sebesar 50,6% dan proporsi kenaikan tekanan darah pada responden sebesar 49,4%. Hasil uji *Chi Square* dengan derajat kepercayaan (CI) 95% dengan nilai α (0,05) dihasilkan perhitungan p value (0,00) < α (0,05) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan kenaikan tekanan darah. Bagi petugas kesehatan di rumah sakit diharapkan memperhatikan faktor stres dan psikologis pasien serta melakukan asuhan keperawatan pasien rawat jalan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai karakteristik stres pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Stres, Kenaikan Tekanan Darah

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga. Hipertensi dapat membunuh penderitanya secara pelan-pelan dan juga hipertensi dapat mengakibatkan munculnya penyakit berat lainnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Sebagaimana diketahui bahwa penyebab dari munculnya penyakit ini akibat gaya hidup dan pola makan yang kurang tepat seperti makan *fast* dan *junk food* yang kaya lemak, makanan asinan, ditambah malas berolahraga serta tekanan hidup yang memicu munculnya stres dan depresi (Ridwan, 2009). Beberapa faktor yang menyebabkan kekambuhan hipertensi yaitu pola makan, stres, dan merokok (Marliani L, 2007. *Kekambuhan Hipertensi*. www.scribd.com diakses tanggal 25 April 2011).

Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan

psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres, maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anis Prabowo tahun 2005 tentang hubungan stres dan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap rumah sakit DR. Oen Surakarta, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi stres penyebab kekambuhan pada responden sebesar 68,29% dari jumlah sampel sebanyak 41 pasien. Dengan derajat kemaknaan 5% menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan kejadian hipertensi ($p = 0,0001$).

Berdasarkan hasil presurvei yang peneliti lakukan tanggal 13 April 2011 di ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung, didapatkan data dari 10 orang pasien yang datang tujuh orang (70%) pasien mengalami hipertensi dan tiga orang (30%) pasien tidak mengalami hipertensi. Dari

tujuh orang pasien yang mengalami hipertensi, lima orang (71,4%) pasien datang untuk kontrol ulang dan mengakui bahwa tekanan hidup membuat darah tinggi mereka kambuh, dua orang (28,6%) pasien lainnya datang berobat untuk pertama kalinya. Data yang diperoleh dari bagian rekam medik menyebutkan bahwa selama bulan Maret 2011 jumlah penderita hipertensi yang berobat sebanyak 297 orang, dan pada tahun 2010 penyakit hipertensi menduduki urutan keempat dengan jumlah penderita sebanyak 2.263 orang di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa angka penderita hipertensi tinggi, banyak yang tekanan darah tingginya naik tinggi karena tekanan hidup dan ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kekambuhan darah tinggi. Riset ini dilakukan dengan tujuan membuktikan bahwa ada hubungan stres dengan kenaikan tekanan darah pasien rawat jalan.

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Smeltzer dan Bare (2001), mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah persistem dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg. Faktor yang menyebabkan kekambuhan hipertensi adalah Pola makan dapat mempengaruhi kekambuhan hipertensi, sehingga diperlukan pengaturan makan untuk penderita hipertensi seperti membatasi asupan natrium, baik yang berasal dari garam dapur maupun dari bahan makanan yang mengandung natrium yang tinggi, mengurangi konsumsi bahan makanan yang mengandung kolesterol, memperbanyak konsumsi bahan makanan yang mengandung serat makanan. Faktor yang kedua adalah faktor stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak bisa dihindari, stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler, khususnya hipertensi, dan stres dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Faktor yang ke tiga adalah merokok. Pada sistem kardiovaskuler, rokok menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) dan mempercepat denyut jantung. Merokok juga mengakibatkan dinding pembuluh darah menebal secara bertahap yang dapat menyulitkan jantung untuk memompa darah.

Adapun menurut Brench Grand (2000) dalam Sunaryo (2004), stres ditinjau dari penyebabnya hanya dibedakan menjadi dua macam, yaitu: penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan. Penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan antri. Untuk mengetahui derajat stres pada diri seseorang, dipakai alat pengukur yang dikenal dengan sebutan Skala Holmes. Dalam skala ini terdapat 36 butir berbagai pengalaman dalam kehidupan seseorang, yang masing-masing diberi nilai (*score*). Kalau jumlah nilai berbagai pengalaman seseorang itu melebihi angka 300 dalam kurun waktu satu tahun masa kehidupan, maka yang bersangkutan menunjukkan stress. Alat ukur ini dapat dilakukan oleh diri yang bersangkutan dan tentunya tidak semua ke 36 butir tersebut akan dialami oleh seseorang.

Stres juga diyakini memiliki hubungan dengan hipertensi. Hal ini diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara *intermittent*. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan tingginya tekanan darah yang menetap. Salah satu tugas saraf simpatis adalah merangsang pengeluaran hormon adrenalin. Hormon ini dapat menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan menyebabkan penyempitan kapiler darah tepi. Hal ini bisa mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Muhammadun, 2010).

METODE

Rancangan penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hipotesis yang dibuktikan dalam penelitian ini adalah ada hubungan stres dengan kenaikan tekanan darah pasien rawat jalan yang telah lama menderita hipertensi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres, yaitu kondisi kehidupan pasien selama satu bulan terakhir yang dipenuhi kejadian-kejadian yang menyebabkan stres. Alat ukur yang dipakai adalah Skala Holmes. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kenaikan tekanan darah yaitu keadaan dimana hasil pemeriksaan menunjukkan terjadinya peningkatan tekanan darah dibandingkan tekanan darah bulan sebelumnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang berobat di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung, dengan jumlah populasi rata-rata enam bulan pertama (Januari-Juni) pada tahun 2011 sebanyak 116 pasien. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *Non-Random Sampling* dengan cara *Purposive sampling* sebesar 89 orang. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 15-26 Juli 2011. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. pada saat responden yang telah lebih dari dua tahun mengalami hipertensi yang sedang menunggu giliran pemeriksaan.

HASIL

Analisis Univariat

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dengan persentase 67,4% atau sebanyak 60 orang, sebagian besar responden adalah kelompok umur lanjut usia dini dengan persentase 76,4% atau sebanyak 68 orang, sebagian besar responden berpendidikan perguruan tinggi dengan persentase 58,4% atau sebanyak 52 orang, sebagian besar responden adalah

pensiunan dengan persentase 71,9% atau sebanyak 64 orang, sebagian besar responden adalah pasien yang mempunyai riwayat hipertensi 6-10 tahun dengan persentase 64% atau sebanyak 57 orang dan bahwa sebagian besar responden melakukan kontrol rutin setiap bulan dengan jumlah 45 orang (50,6%)

Hasil analalisi lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres dalam satu bulan terakhir ini dengan persentase 50,6% atau sebanyak 45 orang dan yang tidak mengalami stres sebesar 49,4% atau 44 orang. Sedikit bedanya dengan yang tidak mengalami stres.

Analisis Bivariat

Tabel 1: Distribusi Hubungan Stres Dengan Kenaikan Tekanan Darah

Stres	Kenaikan Tekanan Darah		Total
	Naik	Tidak Naik	
Stres	40 (88,9%)	5 (11,1%)	45
Tidak Stres	4 (9,1%)	40 (90,9%)	44
Total	44 (49,4%)	45 (50,6%)	89
<i>P value</i>	0,00		
OR 95% CI	80 (20-319)		

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari 45 orang responden yang mengalami stres, 40% atau 40 orang responden naik tekanan darahnya dan yang tidak naik sebesar 11,1% atau 5 orang. . Dari 44 orang yang tidak mengalami stres, 9,1% atau 4 orang yang tekanan darahnya naik dan 90,9% atau 40 orang tekanan darahnya tidak naik. Hasil uji statistik dengan *Chi Square* dihasilkan perhitungan $p\text{ value } (0,00) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan bermakna antara stres dengan kenaikan tekanan darah dimana risiko mengalami kenaikan tekanan darah i pada responden yang stres 80 kali lebih besar dibandingkan responden yang tidak stres.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa responden yang mengalami stres berjumlah 45 orang (50,6%) dan tidak stres berjumlah 44 orang (49,4%), itu menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres lebih tinggi dibandingkan yang tidak stres. Menurut Dadang Hawari (2001), menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut

Hal ini sesuai dengan pendapat Brench Grand dalam Sunaryo (2004), yang mengemukakan bahwa stres ditinjau dari penyebabnya dibedakan menjadi dua macam, diantaranya: penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan. Penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan antri. Banyak hal yang bisa memicu timbulnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, rasa letih berlebihan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan, pekerjaan yang berlebihan, terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung dan rasa takut. Faktor lainnya yang juga berperan besar adalah lingkungan tempat tinggal dan pekerjaan. Pencemaran, kebisingan, kemacetan, lingkungan yang kumuh dan sampah di jalanan dapat menciptakan frustrasi pada masyarakat yang tinggal (Wangsa, 2010).

Stres yang dialami oleh responden dikarenakan oleh banyak faktor diantaranya: pertama, sebagian besar responden adalah seorang laki-laki (67%), yang cenderung mempunyai tanggung jawab lebih besar dibandingkan perempuan, baik itu sebagai kepala keluarga maupun pencari nafkah, semua itu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan

hidup keluarganya. Kedua, sebagian besar responden adalah kelompok lanjut usia yang cenderung bahwa orang yang telah lanjut usia akan mengalami perubahan baik fisik, mental maupun psikososial. Perubahan peran *post power syndrome*, *single parent* akan sangat mempengaruhi seseorang sehingga menyebabkan emosi mudah berubah, sering marah-marah dan mudah tersinggung. Perubahan psikologis pada lansia meliputi frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan depresi dan kecemasan serta mudah mengalami stres. Ketiga, sebagian besar responden berpendidikan perguruan tinggi (58,4%), tingkat pendidikan yang tinggi akan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang, kemampuan dalam memecahkan masalah serta mudah dalam mencari informasi, tetapi ketika seseorang tidak mempunyai koping yang tinggi terhadap stressor maka orang tersebut akan sangat mudah terkena stres. Keempat yaitu pekerjaan, sebagian besar responden adalah seorang pensiunan (71,9%). Seseorang yang telah pensiun dari pekerjaannya cenderung akan mengalami perubahan pekerjaan, yang tadinya bekerja aktif di kantor sekarang tidak bekerja lagi. Orang yang telah pensiun juga cenderung akan memikirkan kehidupannya nanti, apakah uang pensiunannya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Responden yang tidak mengalami kenaikan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalami kenaikan tekanan darah. Hal ini bisa disebabkan karena responden adalah pasien rawat jalan yang selalu melakukan kontrol rutin setiap bulan dan mendapatkan terapi obat sehingga hipertensinya bisa terkontrol. Disamping itu, seseorang yang mempunyai riwayat hipertensi bisa saja telah mampu mengontrol stresnya dan memiliki koping yang tinggi terhadap stres sehingga tidak mengalami stres dan tidak mengalami kambuh hipertensi. Menurut Marliani L (2007), salah satu faktor yang menyebabkan kekambuhan hipertensi adalah stres. Stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem

kardiovaskuler, khususnya hipertensi, dan stres dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Hasil uji statistik *Chi Square* dihasilkan perhitungan $p\text{ value}$ $(0,00) < \alpha$ $(0,05)$ yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan kekambuhan hipertensi. Menurut Rusli dan Nurlaela (2009), stres dapat meningkatkan tekanan darah yang bersifat sementara. Tetapi apabila terjadi berkepanjangan, peningkatan tekanan darah pun dapat menetap. Hal ini akan sangat berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi maupun bagi orang sehat yang tidak tahu cara menghadapi stres sehingga menimbulkan stres berkepanjangan. Menurut peneliti, hubungan stres dengan kekambuhan hipertensi bisa saja terjadi. Hal ini dikaitkan dengan pribadi seseorang yang pasti mempunyai banyak masalah dalam hidupnya seperti masalah dalam keluarga, perceraian, pensiunan, pekerjaan dan kehidupan sosial lainnya yang dapat menimbulkan stres, dan apabila berlangsung lama dapat menimbulkan hipertensi serta mereka yang telah menderita hipertensi dapat menyebabkan hipertensinya kembali kambuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Rusli dan Nurlaela (2009), yang menyatakan bahwa pada saat stres, akan terjadi pelepasan hormon adrenalin dan kortisol yang dapat menyempitkan pembuluh darah dan dapat meningkatkan denyut jantung. Hal ini tentu akan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah akan bervariasi tergantung dari besarnya stres dan bagaimana cara orang tersebut menghadapi stres.

Hasil penelitian juga menggambarkan bahwa dari 44 (100%) responden yang tidak stres, 4 (9,1%) responden mengalami kambuh hipertensi, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang menyebabkan kekambuhan hipertensi seperti pola makan terutama asupan garam dan kebiasaan merokok. Walaupun sudah lama mengalami hipertensi, kita berasumsi mereka sudah beradaptasi dengan hipertensi, tetapi faktor stres juga masih dapat meningkatkan tekanan darah pasien.

Sesuai dengan pendapat Marliani L (2007), yang menyatakan bahwa pola makan dapat mempengaruhi kekambuhan hipertensi, sehingga diperlukan pengaturan makan untuk penderita hipertensi seperti membatasi asupan natrium, baik yang berasal dari garam dapur maupun dari bahan makanan yang mengandung natrium yang tinggi, mengurangi konsumsi bahan makanan yang mengandung kolesterol, memperbanyak konsumsi bahan makanan yang mengandung serat makanan. Begitu juga dengan merokok, Pada sistem kardiovaskuler, rokok menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) dan mempercepat denyut jantung.

Demikian juga dari 45 (100%) responden yang mengalami stres, 5 (11,1%) responden tidak mengalami kambuh hipertensi, hal ini dapat dipengaruhi oleh coping seseorang terhadap stres itu sendiri. Disamping itu, dapat juga dipengaruhi oleh penggunaan obat antihipertensi sehingga hipertensinya dapat terkontrol dengan baik.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan uji statistik *Chi Square* dengan derajat kepercayaan (CI) 95% dengan nilai α $(0,05)$ dihasilkan perhitungan $p\text{ value}$ $(0,00) < (0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara stres dengan kenaikan tekanan darah pasien yang sudah lama mengalami hipertensi.

Berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti menyarankan hendaknya poliklinik menyediakan fasilitas konsultasi khusus terkait psikis pasien dan konsultasi perawatan untuk memberikan pengetahuan kepada pasien rawat jalan seperti dengan memberikan penyuluhan atau membagikan leaflet tentang penyakit yang dialaminya, sehingga dikemudian hari penyakit yang dialami tidak kambuh lagi.

Bagi tenaga keperawatan di poliklinik, disamping melakukan pemeriksaan dan perawatan diharapkan dapat membuat asuhan keperawatan untuk pasien rawat

jalan yang sebisa mungkin berorientasi pada bio-psiko-sosio dan membantu memberikan dukungan psikologis kepada pasien. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi dasar dan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya. Disamping itu, untuk mata kuliah keperawatan jiwa diharapkan dapat memberikan pelajaran dan pelatihan psikologis terutama tentang bagaimana cara menilai dan mengetahui keadaan psikis pasien sehingga dapat berguna ketika mahasiswa menjalankan praktik keperawatan.

* Alumni Prodi Keperawatan
Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes
Tanjungkarang.

** Dosen pada Prodi Keperawatan
Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes
Tanjungkarang.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Propinsi Lampung
(2005). *Profil Kesehatan Lampung
2005*. Bandar Lampung

Hawari, Dadang (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Marliani L, 2007. *Kekambuhan Hipertensi*. www.scribd.com diakses tanggal 25 April 2011

Muhammadun AS (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta. In Books

Ridwan, Muhamad (2009). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang. Pustaka Widyamara

Rusli dan Nurlaela (2009). *Awas! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi dan Diabetes*. Jogjakarta. Power Books (IHDINA)

Smeltzer, S.C & Bare, B.G (2002), Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. (Edisi 8) Jakarta: EGC.

Wangsa, Teguh (2010). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Jakarta Selatan. Oryza