

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN RIWAYAT KONROL DENGAN KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPTD PSLU NATAR LAMPUNG SELATAN

Sulastri

Dosen Jurusan Keperawatan Tanjungkarang

e-mail: sulas_harris@yahoo.co.id

Abstract: The Correlation between Stress and Control History with Hypertension Lapsing at Elderly Poses in UPTD PSLU Natar South Lampung. Degenerative processes experienced by the elderly poses some impact on the physical condition of the elderly, including the nervous system. Hypertension is a disease that many suffered as a result of neurological deficits in the elderly. Hypertension causes around 9.4 deaths worldwide each year. Hypertension causes 45% of deaths due to heart disease, and 51% of deaths due to stroke. Hypertension in Indonesia reached 25.8% of the population of Indonesia. Factors that increase the risk of hypertension, history of treatment including medical/control routines and psychological stress. The aim of this study was to determine a relationship between stress and a history of control with the Genesis of Hypertension in the elderly in UPTD PSLU Natar South Lampung. Design with cross-sectional approach. The population in this study were all elderly with hypertension in UPTD PSLU in Natar South Lampung, totaling 104 elderly. Sample of 64 respondents. Results of research of respondents had hypertension being that 37 (57.8%), stress was 41 (64.1%), and routine control of 38 (59.4%). Results of statistical test Chi-Square relationship between stress and hypertension was obtained p-value of 0.000 and a history of hypertension control with p-value 0.021 obtained, these results suggest that there is a significant relationship between stress and a history of hypertension control ($p\text{-value} < \alpha$). Seniors generally have hypertension, another condition that can aggravate need to control, it is advisable to maintain the continuity of monitoring blood pressure in the elderly and the conditions that trigger stress and non-medical measures to reduce stress condition in the elderly need to be developed such as the provision of progressive muscle relaxation.

Keywords: Stress, Control routines, Hypertension

Abstrak: Hubungan Antara Stres dan Riwayat Kontrol dengan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di UPTD PSLU Natar Lampung Selatan. Proses degeneratif yang dialami oleh lansia menimbulkan beberapa dampak pada kondisi fisik lansia, termasuk pada sistem persyarafan. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita sebagai akibat defisit neurologis pada lansia. Hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan 45% kematian karena penyakit jantung, dan 51% kematian karena penyakit stroke. Hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% dari populasi penduduk Indonesia. Faktor meningkatkan resiko terjadinya hipertensi, diantaranya riwayat pengobatan medis/rutinitas kontrol ulang dan stres psikologis. Tujuan penelitian mengetahui hubungan antara stres dan riwayat kontrol dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD PSLU Natar Lampung Selatan. Desain penelitian analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi penelitian seluruh lansia hipertensi di di UPTD PSLU Natar Lampung Selatan berjumlah 104 lansia. Sampel sebanyak 64 responden. Hasil penelitian responden mengalami kekambuhan hipertensi yaitu 37 responden (57,8%), stres sedang 41 responden (64,1%), dan rutin melakukan kontrol 38 responden (59,4%). Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* hubungan antara stres dengan hipertensi didapatkan $p\text{-value}$ 0,000 dan riwayat kontrol dengan hipertensi didapatkan $p\text{-value}$ 0,021, hasil penelitian ada hubungan stres dan riwayat kontrol dengan hipertensi ($p\text{-value} \leq \alpha$). Lansia umumnya mengalami hipertensi, kondisi lain yang dapat memperberat perlu dikontrol, disarankan menjaga kesinambungan pemantauan tekanan darah pada lansia dan kondisi yang memicu terjadinya stres dan tindakan non medis untuk menurunkan kondisi stres pada lansia perlu dikembangkan seperti pemberian relaksasi *muscle progressive*.

Kata Kunci: Stres, Kontrol ulang, Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Peningkatan kejadian hipertensi tidak terlepas dari perubahan perilaku masyarakat. Komplikasi hipertensi salah satunya penyakit

degeneratif seperti gagal ginjal, gagal jantung dan penyakit pembuluh darah tepi. Perlu diketahui faktor-faktor yang meningkatkan (pemicu) kejadian hipertensi, sehingga dapat dilakukan pengelolaan dan pencegahan hipertensi maupun komplikasinya.

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut *World Health Organization* (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat diseluruh dunia. Jumlah mereka yang menderita hipertensi terus bertambah dari tahun ketahun. Dari data penelitian terakhir, dikemukakan bahwa terdapat sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika menderita hipertensi. Penderita hipertensi juga menyerang Thailand sebesar 17% dari total penduduk, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, Malaysia 29,9%, dan Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi, yaitu 15% (Wulandari, 2011).

Hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung, dan 51% kematian karena penyakit stroke. Berarti "sang teroris" mulai menyerbu kelompok usia produktif yang merupakan tulang punggung perekonomian. Jika hal ini dibiarkan, bisa jadi semua kelompok usia produktif kita akan mengidap hipertensi. Hipertensi pada usia produktif sebesar 7,14% pada tahun 2011, dan pada tahun 2012 meningkat sebesar 7,31%, dan terjadi peningkatan yang signifikan pada tahun 2013 sebesar 8,10% (Siantar, 2013).

Dari data Dinas Kesehatan Lampung Selatan pada tahun 2013 sebesar 3,89%, dan pada tahun 2014 terjadi peningkatan sebesar 4,63%. Kasus hipertensi berdasarkan kelompok usia terbanyak pada lansia (Dinkes Lampung Selatan, 2014).

UPTD PSLU Natar berada diwilayah kerja Puskesmas Natar Lampung Selatan merupakan panti sosial bagi lansia yang unit pelaksana daerah Provinsi Lampung yang diadakan untuk kesejahteraan lansia terlantar. Hipertensi merupakan kasus hipertensi terbanyak pertama. Berdasarkan laporan pada tahun 2013 penderita hipertensi mencapai angka 67%, sedangkan pada tahun 2014 mencapai angka 74% (Data rekam medik klinik panti, 2014).

Penelitian yang dilakukan Mahmudi (2012), hubungan stres dengan tingkat kejadian hipertensi di puskesmas Nusa Indah kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah *survey analitik* dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 91 orang dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* yaitu tehnik penentuan sampel secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang berobat di puskesmas Nusa Indah. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret-

April. Data yang di analisa adalah stres dan tingkat hipertensi. Dari hasil analisa 91 responden maka diperoleh bahwa responden yang mengalami stres sebanyak 77 orang, 14 orang lainnya tidak stres dan yang mengalami hipertensi berat 49, hipertensi sedang 28, hipertensi ringan 14 orang. Sedangkan dari hasil analisis *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,029 < \alpha=0,05$, sehingga secara statistik H_a di terima berarti ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian tingkat hipertensi.

Sedangkan menurut penelitian Amrina, (2012), hubungan antara riwayat kontrol dan kejadian hipertensi pada lansia melalui penelitian *non eksperimental* dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan sampel sebanyak 43 lansia menunjukkan yang tidak rutin kontrol yaitu 30 responden (69,8%) dan kejadian hipertensi 20 responden (46,5%). Nilai Spearman Rank ($p\text{-value}=0,021$).

Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik. Adapun stres ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal. 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. Orang yang mengalami hipertensi dianjurkan sedapat mungkin menghindari sikap tegang dan berlatih agar dapat bersikap sabar, ikhlas dan mensyukuri segala hal yang mampu dicapai, dan hal ini dapat dilakukan terlalu berat. Didalam dinding jantung dan beberapa pembuluh darah terdapat suatu reseptor 24 yang selalu memantau perubahan reseptor ini akan mengirim sinyal ke otak agar tekanan darah kembali normal, otak menanggapi sinyal tersebut dengan dilepaskannya hormon dan enzim yang mempengaruhi kerja jantung, pembuluh darah dan ginjal. Hubungan antara stres dengan hipertensi di duga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang perlu pengobatan secara rutin. Rutinitas kontrol diperlukan pada lansia yang sudah terdiagnosis hipertensi. Kontrol yang rutin dan teratur membantu mengidentifikasi kondisi tekanan darah lansia sehingga dapat dicegah akibat lanjut atau komplikasi yang mungkin terjadi pada penderita hipertensi.

Pada penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan riwayat

kontrol ulang dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD PSLU Natar Lampung Selatan.

METODELOGI

Desain dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang berbentuk mengklasifikasikan suatu data. Sampel pada penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami hipertensi di UPTD PSLU Natar Lampung Selatan.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang berisi 20 pernyataan tentang stres dan 10 pernyataan tentang kontrol ulang. Selain itu dikumpulkan juga data responden seperti umur, jenis kelamin, dan tekanan darah. Pengisian kuesioner dilakukan secara angket dengan media (alat pengumpul data) stetoskop dan tensi meter air untuk mengukur tekanan darah.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer, untuk menganalisa secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan Uji *statistic chi-square*. Digunakan untuk mengetahui hubungan antara stres dan riwayat kontrol dengan kejadian hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisa Univariat

1. Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Reponden

Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres ringan	23	35,9
Stres sedang	41	64,1
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu 41 responden (64,1%).

2. Riwayat Kontrol

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Riwayat Kontrol

Riwayat kontrol	Frekuensi	Persentase (%)
Rutin	38	59,4
Tidak	26	40,6
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden rutin melakukan kontrol ulang tekanan darahnya yaitu 38 responden (59,4%).

3. Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi Ringan	27	42,2
Hipertensi Sedang	37	57,8
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 3 maka dapat diketahui bahwa kejadian hipertensi lebih banyak pada kategori hipertensi sedang yaitu sebanyak 37 responden (57,8%).

Analisa Bivariat

1. Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4. Hubungan antara Stres dengan Kekambuhan Hipertensi

Stres	Kekambuhan Hipertensi				Total		P-Value	OR
	Tidak		kambuh		Nilai	%		
	Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
Ringan	22	95,7	1	4,3	23	100	0,000	18,54 (13,7-24,47)
Sedang	5	12,2	36	87,8	41	100		
Jumlah	27	42,2	37	57,8	64	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 23 responden yang mengalami stres ringan ada 22 orang (95,7%) yang tekanan darahnya tidak kambuh, sementara dari 41 responden dengan stres sedang, ada 5 orang (12,2%) yang hipertensinya tidak kambuh. Hasil uji statistic dengan uji *chi-square* di dapatkan $p\text{-value}=0,000 \leq 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kekambuhan hipertensi. Kemudian didapatkan hasil uji OR=158,400, yang berarti bahwa responden yang mengalami stres

sedang lebih beresiko mengalami hipertensi sebesar 158,400 kali dibandingkan yang mengalami stres ringan.

1. Hubungan Antara Riwayat Kontrol Ulang Dengan Kekambuhan Hipertensi

Tabel 5. Hubungan antara Riwayat Kontrol dengan Kekambuhan Hipertensi

Kontrol	Kekambuhan Hipertensi				Total		P-Value	OR
	Tidak		kambuh		Nilai	%		
	Nilai	%	Nilai	%				
Rutin	21	55,3	17	44,7	38	100	0,000	19,400 (17,349
Tidak	6	23,1	20	76,9	26	100		- 26,207)
Jumlah	27	42,2	37	57,8	64	100		

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 38 responden yang rutin kontrol ada 21 orang (55,3%) yang tekanan darahnya tidak kambuh, sementara dari 26 responden yang tidak rutin kontrol, ada 6 orang (23,1%) yang hipertensinya tidak kambuh. Hasil uji statistic dengan uji *chi-square* didapatkan $p\text{-value}=0,021\leq 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rutinitas kontrol dengan kekambuhan hipertensi. Kemudian didapatkan hasil uji OR=4,1 yang berarti bahwa responden yang tidak rutin kontrol ulang memiliki resiko mengalami kekambuhan hipertensi sebesar 4,1 kali dibandingkan yang rutin melakukan kontrol ulang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 64 responden yang diteliti terdapat 41 responden (64,1%) yang mengalami stres sedang, dan 23 responden (35,9%) yang mengalami stres ringan.

Menguatkan data dari hasil wawancara sebelumnya bahwa benar responden mengalami stres yang diakibatkan dengan sering marah-marah, sering merasa cemas, tidak sabar, dan lain-lain. Kemudian dari hasil penelitian bahwa banyak responden yang mengalami stres sedang yang disebabkan oleh pekerjaan yang menumpuk yang membuat responden memikirkannya meskipun sudah berada di luar kantor, masalah keluarga yang belum terselesaikan, masalah ekonomi yang menghimpit keluarga.

Menurut Sumiati (2010), Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial berupa tekanan mental atau beban kehidupan.

Menurut Wulandari (2010), Stres merupakan reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan, baik internal maupun eksternal. Stres yang tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi kita, terutama pada kesehatan. Selain itu, stres yang terus menerus dan tidak mendapatkan perawatan dan

penanganan semestinya dapat menyebabkan penderitanya mengalami kegilaan secara permanen.

Hasil analisis sebagian besar pasien rutin kontrol, hal ini dimungkinkan karena didalam panti lansia difasilitasi dengan poliklinik yang dilayani oleh tenaga kesehatan dan difasilitasi oleh puskesmas kecamatan Natar. Hal ini memudahkan lansia untuk melakukan pengontrolan tekanan darah. Namun demikian masih ada lansia yang tidak rutin memeriksakan tekanan darahnya. Hal ini sangat dipengaruhi oleh motivasi lansia itu sendiri.

Hasil uji statistic dengan uji *chi-square* didapatkan ($0,000\leq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi. Menurut Shadine M (2010), hipertensi (hypertention) adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolic* (bagian atas) dan angka bawah (*diastolic*) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya.

Menurut Wulandari (2011), hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolic 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung.

Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktifitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara *intermiten* (tidak menentu) stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi.

Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, rasa marah, dendam rasa takut) dapat merangsang belajar anak ginjal melepaskan hormone adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat, jika stres berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan organis atau perubahan patologis, gejala yang muncul dapat berupa hipertensi atau penyakit maag (Anjali, Arora, 2008 dalam Sudirman, 2011).

Menurut peneliti, bahwa stres itu memang berhubungan dengan terjadinya penyakit hipertensi, karena salah satu dari penyebab terjadinya hipertensi adalah stres. Dimana penyebab stres yang terjadi

pada usia produktif salah satunya yaitu karena beban pekerjaan yang berat.

Pengobatan pada hipertensi hendaknya dilakukan dengan pengawasan medis. Rutinitas pada penderita hipertensi diperlukan untuk terkontrolnya tekanan darah pasien dan menghindarkan dari komplikasi atau penyakit yang lebih berat.

Bila tekanan darah tidak dapat diturunkan dalam satu bulan, dosis obat dapat disesuaikan sampai dosis maksimal atau menambahkan obat ada hubungan antara riwayat kontrol dengan kekambuhan menunjukkan pentingnya rutinitas kontrol untuk mencegah kekambuhan. golongan lain atau mengganti obat pertama dengan obat golongan lain. Sasaran penurunan tekanan darah adalah kurang dari 140/90 dengan efek samping minimal penurunan dosis obat dapat dilakukan pada golongan hipertensi ringan yang sudah terkontrol dengan baik selama satu tahun (Sudirman, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian hubungan antara stres dan riwayat kontrol

DAFTAR PUSTAKA

- Amrina, 2012. *Jurnal Penelitian Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi*. Yogyakarta.
Data rekam medik klinik panti, 2014.
Dinas Kesehatan Lampung Selatan, 2014. *Profil Dinas Kesehatan Lampung Selatan*.
Mahmudi. 2012. *Jurnal Penelitian Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi*. Bengkulu.
Shadine, M. 2010. *Mengenal Penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke, & Serangan Jantung*. Jakarta: KeenBooks.
Siantar. 2013. *Kasus Penyakit Tidak Menular Meningkat*. tersedia, <http://www.metrosiantar.com/2013/10/31>, [Diakses 31 oktober 2013].

dengan kekambuhan hipertensi pada lansia dapat disimpulkan bahwa:

kontrol dengan kekambuhan hipertensi pada lansia dapat disimpulkan bahwa:

Sebagian besar lansia mengalami kekambuhan. Mengalami stres sedang, dan rutin memeriksakan tekanan darahnya.

Ada hubungan yang bermakna antara stres dan riwayat kontrol dengan kekambuhan hipertensi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapat bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dan riwayat kontrol dengan kekambuhan hipertensi pada lansia disarankan untuk memberikn pemantauan secara rutin pada lansia yang mengalami hipertensi, dengan cara memantau melalui pengasuh untuk memotivasi lansia mengunjungi klinik. Jika lansia mengalami keterbatasan mobilisasi petugas kesehatan dapat melakukan kunjungan ke wisma. Perlu dilakukan kegiatan konseling untuk mengantisipasi terjadinya stres pada lansia. Erapi modalitas keperawatan seperti *live review* terapi dapat diterapkan pada lansia, seperti saat adanya praktik mahasiswa di panti.

- Sudirman, 2011, *Gambaran Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Hipertensi*, tersedia di <http://mulyadisudirman.blogspot.com>.
Sumiati, dkk. 2010. *Penanganan Stres Pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
WHO, 2014, *Tekanan Darah Menurut WHO*, <http://www.duniapelajar.com/2014/09/04/tekanan-darah-menurut-who/>.
Wulandari, A. Susilo, Y. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Ed. I. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
-----, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.