

TINGKAT STRES DAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA MUDA

Susanti

Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya

susanti1303@gmail.com

ABSTRAK

Stress merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stress apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu dengan tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stress. Stress dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler seperti rasa berdebar-debar didada, pembuluh darah melebar atau menyempit sehingga dapat menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah dan kesemutan pada daerah pembuluh darah perifer seperti pada jari tangan atau kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa muda. Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan metode *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah dewasa muda yang mengalami stress dan terkena hipertensi yang bersedia menjadi responden sebanyak 30 pasien. Variabel dependen adalah ketekunan tekanan darah, variabel independen adalah tingkat stress. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner dan lembar observasi. Analisa data yang digunakan adalah secara deskriptif, dan uji statistik. Hasil uji statistik *Spearman Rho* $p=0.080$ ($\alpha=0.05$), menunjukkan bahwa H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada dewasa muda. Kesimpulan dari penelitian ini adalah stress berpengaruh terhadap tekanan darah dan ada hubungan nya dengan hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada dewasa muda.

Kata kunci : Stress, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

Stress is a body response that is not specific to any demands or burden on it. Based on this understanding can be said of stress when a person experiences a heavy burden or task but the person can not overcome the assigned task, then the body will respond with not able with the task, so that the person can experience stress. Stress can cause disorders of the cardiovascular system because it can cause a feeling of pounding chest, blood vessels dilated or narrowed so that it can cause blood pressure instability and tingling in peripheral blood vessels such as fingers or toes. This study aims to determine the relationship of stress levels with blood pressure instability in patients with hypertension young adult age. This study uses correlation study with cross sectional method approach. Samples of this study were young adults who experienced stress and hypertension who are willing to be respondents as many as 30 patients. Dependent variable is blood pressure stability, independent variable is stress level. The instruments used were questionnaires and observation sheets. The data analysis used is descriptive, and statistical test. The statistical test of Spearman Rho $p = 0.080$ ($\alpha = 0.05$) indicates that H_1 is accepted, so it can be concluded that there is no correlation between stress level and blood pressure instability in young adults. The conclusion of this study is the stress affect the blood pressure and there is a relationship with the relationship level of stress with blood pressure instability in young adults.

Keywords : Stress, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Masa remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa dewasa muda, identitas diri ini sesuai dengan kronologis dan mental usia, masa dewasa

muda dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Oleh karenanya, usia dewasa

muda sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, antara lain adalah konflik yang paling sering terjadi pada dewasa muda. Semakin berat beban konflik yang dialami dewasa muda, akan semakin besar resiko dewasa muda tersebut mengalami stress, sehingga memperengaruhi fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku¹. Stress dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler karena dapat menyebabkan rasa berdebar-debar didada, pembuluh darah melebar atau menyempit sehingga dapat menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah dan kesemutan pada daerah pembuluh darah perifer seperti pada jari tangan atau kaki.

Prevalensi nasional hipertensi pada penduduk umur > 18 tahun adalah sebesar 29,8%. Menurut survei awal sebanyak 11,6% dewasa muda pernah mengalami stress yang dikarenakan 10% konflik antar teman, 5% konflik keluarga, 20% beban pendidikan. Data tersebut diperoleh dari survei kesehatan daerah tentang stress oleh kementerian kesehatan. Kondisi tersebut tentu saja memprihatinkan.

Stress merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stress apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu dengan tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stress. Sebaliknya apabila seseorang dengan beban tugas yang berat tetapi mampu mengatasi beban tersebut dengan tubuh berespon dengan baik, maka orang itu tidak mengalami stress¹¹. Dampak stres terutama dalam pekerjaan terhadap terjadinya hipertensi dapat dibuktikan dengan suatu penelitian yang diteliti oleh Markovits et al. (2004). Penelitian ini merupakan *prospective cohort study* yang bertujuan untuk mengetahui dampak tekanan dalam pekerjaan terhadap terjadinya hipertensi. Penelitian selama 8 tahun ini meneliti sampel sebanyak 3,200 karyawan dengan tekanan darah normal (normotensi) yang berumur antara 20 dan 32 tahun pada tahun 1987–1988 dan diikuti selama 8 tahun. Hasil penelitian ini menemukan bahwa tekanan dalam pekerjaan berhubungan dengan terjadinya hipertensi.

Di Indonesia khususnya masyarakat sekitar belum ada program atau forum khusus

dari pihak dinas kesehatan untuk mencegah stress pada dewasa muda. Namun, selama ini dewasa muda di Indonesia khususnya di masyarakat sekitar menggunakan fasilitas konseling untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi. Muttaqin (2009), solusi untuk mengatasi stress yaitu: relaksasi, berkomunikasi atau bercerita berbagi cerita tentang permasalahan atau beban hidup kepada seseorang, melakukan hobi, olahraga atau rekreasi/berlibur. Ada baiknya penanganan permasalahan pada dewasa muda di tetapkan oleh pihak kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan metode *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah dewasa muda yang mengalami stress dan terkena hipertensi yang bersedia menjadi responden sebanyak 30 pasien. Variabel dependen adalah ketidakstabilan tekanan darah, variabel independen adalah tingkat stress. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner dan lembar observasi. Analisa data yang digunakan adalah secara deskriptif, dan uji statistik. Analisis data menggunakan *software computer*.

HASIL

Data Umum

Tabel 1 Rekapitulasi Karakteristik Responden Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Bulan Mei 2016

No	Karakteristik	f	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	7	23.3
	Perempuan	23	76.6
2	Umur		
	18-25 tahun	7	23.3
	26-32 tahun	12	40.0
	33-40 tahun	11	36.7
3	Pendidikan terakhir		
	SD	0	0
	SMP	11	36.67
	SMK	18	60.0
	Sarjana	1	3.3
4	Pekerjaan		
	Swasta	3	10.0
	Wiraswasta	15	50.0
	Tidak bekerja	12	40.0

Dari tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu 23 orang (76.6%). Karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar 26-32 tahun yaitu 12 orang (40.0%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir mayoritas adalah SMA/SMK yaitu 18 orang (60.0%). Kemudian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah wiraswasta yaitu 15 orang (50.0%).

Data Khusus

Tabel 2 Rekapitulasi Skor Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Bulan Mei 2016

No	Karakteristik	f	%
1	Tingkat Stres		
	Ringan	4	13.3
	Sedang	16	53.3
	Berat	10	33.3
2	Tensi		
	Hipertensi normal	10	33.3
	Hipertensi ringan	17	56.7
	Hipertensi sedang	2	6.7
	Hipertensi berat	1	3.3
Uji Spearman Rho $p=0.080$ ($\alpha=0.05$)			
Correlation Coefficient $r=0.325$			

Data pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stress sedang 16 orang (53.3%), sedangkan yang mengalami stress berat pada responden 10 orang (33.3%), serta responden yang mengalami stres ringan 4 orang (13.3%). Mayoritas responden mengalami hipertensi ringan 17 orang (56.7), responden dengan hipertensi sedang 2 orang (6.7%), responden hipertensi berat 1 orang (3.3%) dan yang memiliki tensi normal adalah 10 orang (33.3%). Dari hasil uji statistik Spearman Rho $p=0.080$ ($\alpha=0.05$), menunjukkan bahwa H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada dewasa muda di Wonokusumo Lor RT III RW X, Kecamatan Semampir Surabaya pada Bulan Mei 2016.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar adalah 26-32 tahun yaitu 12 orang (40%), melihat dari rentang usia tersebut menunjukkan sudah terdapat indikasi peningkatan tekanan darah. Namun hasil dari

uji statistik menyimpulkan tidak ada hubungan stres dengan peningkatan tekanan darah dimana $p=0.080$ ($\alpha=0.05$), hal tersebut dikarenakan baiknya coping individu terhadap masalah yang dialami. Walaupun sering mengalami kejadian yang kurang nyaman dimana pada hasil tingkat stres menunjukkan sebagian besar mengalami stres sedang yaitu 16 orang (53.3%) namun sudah di uji tetapi tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan meningkatnya tekanan darah karena tekanan darah meningkat itu bukan karena tingkat stress saja yang tidak stabil tetapi ada faktor-faktor lain yang membuat tekanan darah meningkat dan mengakibatkan hipertensi.

Sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi dalam dewasa muda, yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari yaitu menurut³ :Faktor genetik merupakan faktor bawaan yang terjadi yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi, terutama hipertensi primer. Jika dalam keluarga seseorang ada yang hipertensi ada 25% kemungkinan orang tersebut terserang hipertensi apabila kedua orang tua mengidap hipertensi, kemungkinan mengidap hipertensi naik 60%. Jenis kelamin pada dewasa muda dan paru baya, hipertensi banyak terjadi pada kaum pria. Namun pada usia diatas 55 tahun, hipertensi dapat menyerang wanita. Pemakaian pil kontrasepsi karena mengandung ekstrogen dan progesteron yang berlebihan. Stress berat dan tak terkandali. Gaya hidup yang tidak sehat berupa banyak mengonsumsi makanan berlemak, makan secara berlebihan, banyak mengonsumsi garam/makanan asin, banyak minum alkohol, merokok, serta kurang banya melakukan aktifitas fisik⁵.

Kondisi yang cenderung menyebabkan stres disebut stresor. Meskipun stress dapat diakibatkan oleh hanya satu stresor. Faktor pencetus stres ada beberapa yaitu: Sumber stress dari dalam diri sendiri: dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda, dalam hal ini adalah berbagai permasalahan yang terjadi tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi, maka dapat menumbulkan stress. Sumber stress dari dalam keluarga: dikarenakan dari masalah keluarga ditandai dengan adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda diantara keluarga, permasalahan ini

akan menimbulkan suatu masalah yang dinamakan stres. Sumber stress didalam masyarakat dan lingkungan : sumber stress ini terjadi di lingkungan tau terjadi pada masyarakat pada umum nya, seperti lingkungan pekerjaan , secara umum disebut sebagai stress pekerja karena lingkungan fisik, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal serta kurangnya adanya pengakuan masyarakat sehingga tidak dapat berkembang¹¹.

Setiap responden mempunyai tingkat stress yang berbeda dan mengalami hipertensi yang berbeda pula serta saat mengalami sebuah situasi yang membuat tingkat stress dan tekanan darah meningkat responden dewasa muda mengalami pusing kepala dan perubahan tingkat stess dan tekanan darah. Kebanyakan responden dewasa muda jika mengalami tingkat stres tidak berpengaruh dalam tekanan darahnya¹².

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa manajemen stress mempengaruhi kestabilan tekanan darah lanjut usia yang menderita hipertensi. Manajemen stres sendiri terdiri dari berbagai macam indikator seperti makanan, olah raga, merokok, istirahat dan sebagainya. Andri (2008) menyebutkan bahwa stress akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Adapun stress ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal. Manajemen stres merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menjaga kestabilan tekanan darah pada lanjut usia. Manajemen stres sendiri terdiri dari berbagai hal seperti diet makanan, istirahat, olah raga, berhenti merokok, tidak minum minuman keras dan terapi baik terapi psikofarma, terapi somatik dan psikosomatik. Manajemen stres yang utama dengan melakukan mekanisme coping adaptif. Mekanisme coping adaptif mekanisme coping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif⁷.

Jenis-jenis coping yang adaptif atau yang sehat Harber & Runyon (1984) yang dikutip dalam Sudoyo (2006) menyebutkan jenis-jenis coping yang di anggap adaptif, yaitu: Penalaran (reasoning), Objektifitas

(kemampuan untuk membedakan antara-antara komponen emosional), Konsentrasi (kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi), Humor (kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi), Supresi (kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada), Ambiguitas (kemampuan untuk memahami bahwa banyak hal dalam kehidupan yang bersifat tidak jelas), Empati (kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain).

Menurut peneliti tidak ada hubungan antara ketidakstabilan tekanan darah dengan stres pada dewasa muda karena keadaan status tekanan darah pada setiap responden berbeda, dan ternyata masih banyak yang mengalami status tekanan darah di atas normal, karena tidak memiliki pola coping yang baik dalam menstabilkan tekanan darah, karena pola coping yang baik dapat menyebabkan tidak meningkatnya tekanan darah kebanyakan responden jika sedang stres melakukan kegiatan yang membuat mereka lebih tenang baik sosial maupun kegiatan spiritual misal para ibu-ibu biasanya mereka mendengarkan musik sambil bersih-bersih ,pergi jalan jalan sendirian di mall kadangan dibuat sholat agar lebih tenang tapi bahkan responden tidak mengetahui bahwa mereka memiliki status tekanan darah di atas normal. ternyata kebanyakan responden yang memiliki tekanan darah diatas normal tidak memiliki pola coping yang baik seperti saat mereka stress cenderung malah meluapkan emosi kepada benda ataupun orang disekitarnya Disamping itu, jumlah subjek penelitian yang melakukan kebiasaan atau perilaku yang berperan terhadap peningkatan status tekanan darah dapat dikatakan cukup besar.

Upaya individu dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. Cara mengatasi stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Cara menyelesaikan stres dapat diidentifikasi melalui respons dan manifestasi (tanda dan gejala). Mengatasi stres dapat dikaji melalui berbagai aspek: fisiologis dan psikososial. Reaksi fisiologis seperti keluar keringat dingin, jantung berdebar kencang, mata melotot, mulut kering dan lain-lain. Sedangkan reaksi psiko-sosial yaitu reaksi yang berrientasi pada ego

(menyalahkan orang lain (proyeksi), tergantung pada orang lain (regresi), isolasi, benci pada orang lain (*displacement*) dan lain-lain), reaksi verbal (menangis, tertawa, teriak, memukul dan lain-lain) selain coping individu, maka coping keluarga akan membantu klien karena keluarga merupakan sistem pendukung yang paling dekat dengan individu. Berikut ini cara mengatasi stres: latihan relaksasi, berpikir positif, secara spiritual, latihan nafas dalam.

Serta upaya pencegahan hipertensi yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat seperti konsumsi makanan bernutrisi, olahraga teratur, tidak merokok, dan menghindari minuman keras bisa mencegah hipertensi. Mencegah hipertensi lebih mudah dan murah dibandingkan dengan pengobatan. Karena itu, pencegahan sebaiknya dilakukan sejak awal mungkin. Jika didiamkan terlalu lama, hipertensi bisa memicu terjadinya komplikasi yang bahkan bisa mengancam jiwa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada dewasa muda yaitu tingkat stress tidak ada hubungan pada dewasa muda dengan di kelurahan wonokusumo kecamatan semapir RT III RW X sebagian besar warga dewasa muda dengan 30 responden mengalami stress sedang (53.3%). Serta warga dewasa muda lebih mayoritas dengan tensi sedang (53.3%). Jadi dapat disimpulkan bahwa stress juga berpengaruh terhadap tekanan darah dan ada hubungan nya dengan hubungan tingkat stress dengan ketidakstabilan tekanan darah pada dewasa muda.

SARAN

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah lebih dapat memperbanyak teori-teori yang diperoleh dari berbagai sumber terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andri.(2008). *Penatalaksanaan Hipertensi Terkini*, Makalah Seminar Ilmiah Kedokteran.FK-UI.
2. *Harvard Health Publication. Harvard Men's Health Watch (2007). Classification Blood Pressure Hypertension Illnesses*. United States. Boston
3. Izzo, Joseph L., sica, Domenic & Black, Hendry R. (2008). *Hypertension Primer: The essential of Hing Blood Pressure Basic Science, Population Science and Clinical Management*, Edisi ke-4. Philadelphia. USA. Lippincott Williams & Wilkins.Hal 138.
4. Lee. (2009). Bernapas Secara Positif untuk Otak. Jakarta: Prestasi Pustaka
5. LeMone, P & Burke, K. (2008). *Medical surgical nursing critical thinking in client care, 4th Ed. Canada: Pearson Education, Inc*
6. Muttaqin, Arif. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
7. Rubenstein, D, Wayne, D, Bradley,J. (2005). *Lecture Notes* Kedokteran *Klinis Edisi Keenam*.Jakarta : Erlangga.
8. Smeltzer, S. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8, vol.2. Jakarta : FKUI.
9. Sudoyo, A, W., Setiyohadi, B., Alwi, M., Simadibrata, M, K., & Setiati, S. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta: FKUI
10. Tjokroprawiro, Askandar.(2007). *Ilmu Penyakit Dalam*. Surabaya: Airlangga University Pers.
11. Udjanti Wadjan. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Salemba Medika: Jakarta.
12. Vitahealth, K. (2006). *Hipertensi (Informasi lengkap untuk penderita dan keluarga)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama