

TINGKAT STRESS DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Jeki Refialdinata¹, Nurhaida², Lilit Gutri³

^{1,2,3} Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat
jekirefialdinata@gmail.com

ABSTRAK

Lansia mengalami kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. Jenis Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian adalah 147 orang lansia. Nilai tekanan darah responden diperoleh dengan menggunakan instrumen berupa *sphygmomanometer* dan *stateskop*. Sedangkan tingkat stress diukur menggunakan kuesioner baku DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Data yang diperoleh dianalisis secara statistik. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p \geq 0,05$). Temuan pada penelitian ini menjelaskan pentingnya pendidikan kesehatan kepada lansia mengenai faktor lain yang dapat memicu hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; tingkat stress; usia lanjut

ABSTRACT

The elderly experience gradual physical and psychological decline, where the decline in these conditions can cause stress. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly. This type of research uses quantitative analytic methods with a cross sectional approach. The number of samples in this study were 147 elderly people. The respondent's blood pressure value was obtained using instruments such as a *sphygmomanometer* and a *stethoscope*. Meanwhile, the stress level was measured using the standard DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) questionnaire. The data obtained were analyzed statistically. The results showed that there was no significant relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly ($p 0.05$). The findings in this study explain the importance of health education to the elderly regarding other factors that can trigger hypertension.

Keywords: hypertension; stress level; elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi termasuk gangguan kesehatan yang sering disebut sebagai the silent disease atau the silent killer karena penderita terkadang tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darah. Bila tidak dikendalikan maka dapat menimbulkan

komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi. Dari jumlah itu diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2019).

Prevalensi Hipertensi di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan

dari tahun 2007 yaitu 25,8% menjadi 34,11 % pada tahun 2018. Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2018 memiliki prevalensi 25,1%, dan prevalensi hipertensi di Kabupaten Pesisir Selatan 24,0%(Kemenkes RI, 2019).

Salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi adalah stress (Spruill et al., 2019;). Pada saat seseorang mengalami stress, hormon adrenalin akan menstimulasi penyempitan pembuluh darah arteri dan peningkatan denyut jantung, sehingga tekanan darah meningkat. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Ford et al., 2016).

Memasuki usia lanjut, di atas usia 60 tahun, seseorang akan mengalami penurunan kemampuan fisik yang progresif termasuk rentan untuk mengalami kesakitan. Sebelumnya mampu melakukan banyak aktifitas, setelah memasuki usia lanjut (lansia) aktifitas tersebut banyak yang tidak bisa dilakukan. Disamping itu, keadaan seperti tidak lagi memiliki pasangan dan berjauhan dengan keluarga dan kerabat juga sering dialami lansia. Individu yang tidak dapat beradaptasi dengan keadaan tersebut akan mudah untuk mengalami stress. Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021-2022. Sampel pada penelitian ini adalah lansia berjumlah 147 orang yang berada pada rentang usia

60-74 tahun, tidak mengonsumsi obat hipertensi, dan sedang tidak menjalani program pengobatan dan perawatan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan sphygmomanometer dan stateskop. Sedangkan tingkat stress diukur menggunakan kuesioner baku DASS (Depression Anxiety Stress Scale) (Lee et al., 2019). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	72	48,98
Perempuan	75	51,02
Total	147	100
Status		
Kawin	80	54,42
Duda/ Janda	67	45,58
Total	147	100
Tingkat Pendidikan		
SD	53	36,05
SMP	58	39,45
SMA	24	16,33
PT	12	8,17
Total	147	100
Pekerjaan		
Pensiunan	18	12,24
Petani	57	38,77
Wiraswasta	26	17,70
Tidak Bekerja	46	31,29
Total	147	100

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan (51,02%), status kawin (54,42%), dan tingkat pendidikan SMP (39,45%), serta petani.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2.1 Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kambang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat

Tingkat Stres	Kejadian Hipertensi				P value
	Tidak Terjadi		Terjadi		
	f	%	f	%	
Normal	14	9,52	8	5,44	0,574
Ringan	20	13,61	25	17,01	
Sedang	16	10,88	37	25,17	
Berat	15	10,20	12	8,16	
Total	65	44,21	82	55,78	

Berdasarkan Tabel 2.1 diatas didapatkan bahwa kejadian hipertensi lebih tinggi pada lansia dengan tingkat stress sedang (25,17%), dibandingkan dengan tingkat stress normal (5,44%), ringan (17,01%) dan berat (8,16%). Dari hasil Uji statistik diperoleh nilai $p = 0,574$ ($p \geq 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kambang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stress ringan, dan mengalami hipertensi. Setelah dianalisis, kejadian hipertensi lebih tinggi pada lansia dengan tingkat stress sedang dari pada lansia dengan tingkat stress normal, ringan, dan berat. Selanjutnya hasil statistik menjelaskan tidak ada hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat ($p \geq 0,05$).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki stress dalam kategori ringan dan sedang. Hal ini berkaitan dengan proporsi dari responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Secara alamiah, perempuan mengalami stres lebih banyak sebagai dampak dari

perubahan biologis terutama hormonal. Akibat proses menua, lansia perempuan akan mengalami penurunan kadar estrogen. Penurunan estrogen sangat berdampak pada keseimbangan emosi. Perempuan yang sudah tua akan mengalami penurunan self esteem yang lebih berat dibanding laki-laki, sehingga akan kehilangan rasa percaya diri dan gangguan interpersonal serta diperparah oleh masalah keluarga (Kret & De Gelder, 2012).

Tingginya kejadian hipertensi pada responden penelitian dapat dipengaruhi oleh status pendidikan. Sebagian besar responden dengan pendidikan SD dan SMP. Individu dengan pendidikan rendah cenderung sulit atau lambat menerima informasi tentang hipertensi yang diberikan sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat (Sutrisno Et al., 2018; Sinuraya et al., 2018). Mereka cenderung kurang perhatian terhadap berbagai kegiatan yang dapat mencegah terkena hipertensi. Disamping itu, hipertensi tidak hanya disebabkan oleh tingkat pendidikan, namun dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak dianalisis pada penelitian ini.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidia (2018), tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dan kejadian hipertensi. Tidak adanya hubungan antara tingkat stress dan

kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kambang dapat dipengaruhi oleh tingkat stress yang sedang dialami, status perkawinan dan pekerjaan.

Individu yang tinggal bersama pasangan cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah (Suparti & Handayani (2019). Mereka dapat saling berbagi dan menjalin kerjasama dalam menghadapi berbagai persoalan. Kurangnya dukungan pasangan dapat menjadi masalah yang serius dalam kehidupannya. Dukungan pasangan ini tentu sangat diperlukan lansia agar dapat hidup dengan tenang dan lebih termotivasi dan lansia lebih mudah untuk menerima dirinya sebagai seorang lansia, dapat menemukan makna kehidupan, kepuasan dalam hidup. Dukungan dari pasangan merupakan unsur terpenting dalam membantu lansia menyelesaikan masalah, apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang akan terjadi akan meningkat. Selanjutnya, adanya aktifitas fisik menjadi petani meningkatkan pembakaran kalori sehingga penumpukan lemak pada pembuluh darah yang menjadi pemicu hipertensi dapat dihindari (Karim et al., 2018).

PENUTUP & SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kambang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat. Temuan pada penelitian ini menjelaskan pentingnya pendidikan kesehatan kepada lansia mengenai faktor lain yang dapat memicu hipertensi. Perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis hubungan kejadian hipertensi pada lansia dengan faktor risiko lainnya seperti diet, aktifitas fisik, keturunan, dan gaya hidup.

REFERENSI

- Lidia, Rina (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*. Voume 3 No. 1 (2018)
- Ford, C. D., Sims, M., Higginbotham, J. C., Crowther, M. R., Wyatt, S. B., Musani, S. K., ... & Parton, J. M. (2016). Psychosocial factors are associated with blood pressure progression among African Americans in the Jackson Heart Study. *American Journal of Hypertension*, 29(8), 913-924.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. 2019. Infodatin: Hipertensi pembunuh senyap. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kret, M. E., & De Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50(7), 1211-1221.
- Lee, J., Lee, E. H., & Moon, S. H. (2019). Systematic review of the measurement properties of the Depression Anxiety Stress Scales-21 by applying updated COSMIN methodology. *Quality of Life Research*, 28(9), 2325-2339.
- Sinuraya, R. K., Destiani, D. P., Puspitasari, I. M., & Diantini, A. (2018). Tingkat kepatuhan pengobatan pasien hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama di kota Bandung. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 7(2), 124-133.

Spruill, T. M., Butler, M. J., Thomas, S. J., Tajeu, G. S., Kalinowski, J., Castañeda, S. F., ... & Shimbo, D. (2019). Association between high perceived stress over time and incident hypertension in black adults: findings from the Jackson heart study. *Journal of the American Heart Association*, 8(21), e012139.

Suparti, S., & Handayani, D. Y. (2019). Screening hipertensi pada lansia di

wilayah Puskesmas Banyumas. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(2), 84-93.

Sutrisno, S., Widayati, C. N., & Radate, R. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jono Kecamatan Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2).