

The Correlation Between Stress And Hypertension In Society

Azmiati Fuadina^{1*}, Mokhamad Arifin²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: azmiati9669@gmail.com

Abstract

Hypertension is a disease of high blood pressure in which the blood pressure in the arteries exceeds normal limits. It is caused by various factors, such as increasing age, stress, unhealthy consumption patterns, obesity, and heredity. Stress is physical and psychological pressure that occurs on oneself and take place continuously. This literature review aimed determine the correlation between stress and hypertension in the community. The method used in the study was a literature review, by accessing the Google Scholar and PubMed databases using the keywords "Stress" AND "Hypertension" AND "Society". Participants in this study were public from young adults, middle adults, and old adults who had a P-Value of 0,000. The results of this study indicated that there was a relationship between stress and hypertension in the community, seen from the five articles that experienced stress as many as 204 respondents and had hypertension as much as 82%. This is a correlation between stress and hypertension in the community. It is hoped that it can provide further nursing interventions in overcoming stress and hypertension problems in the community.

Keywords: Stress; Hypertension; Public.

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit darah tinggi dimana tekanan darah dalam arteri melebihi batas normal. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti bertambahnya usia, stres, pola konsumsi yang tidak sehat, kegemukan, dan keturunan. Stres adalah suatu tekanan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri dan berlangsung secara terus menerus. *Literature Review* ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres dengan hipertensi pada masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*, dengan mengakses database Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan kata kunci "Stres" AND "Hipertensi" AND "Masyarakat". Partisipan pada studi ini adalah masyarakat dari usia dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa tua yang didapatkan P-Value 0,000, diperoleh dengan menggunakan metode melalui *cross sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan stres dengan hipertensi pada masyarakat, dilihat dari kelima artikel yang mengalami stres sebanyak 204 responden dan mengalami hipertensi sebanyak 82%. Hasil penelitian ini diketahui ada hubungan stres dengan hipertensi pada masyarakat, diharapkan dapat memberikan intervensi keperawatan lebih lanjut dalam mengatasi masalah stres dan hipertensi pada masyarakat.

Kata kunci: Stres; Hipertensi; Masyarakat

1. Pendahuluan

Penyakit hipertensi adalah penyakit yang mematikan bagi penduduk di negara maju dan negara berkembang. Menurut *World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 80% kenaikan hipertensi terjadi di negara berkembang seperti pada tahun 2012 sedikitnya terdapat 839 juta kasus hipertensi dan diperkirakan akan naik menjadi 1,15

milyar pada tahun 2015 atau sekitar 20% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak perempuan dibanding laki-laki [1].

Di Amerika insiden hipertensi pada orang dewasa tahun 2010-2012 sekitar 39,51% yang berarti terdapat 58-65 juta orang yang menderita hipertensi. Di Indonesia presentase hipertensi mencapai 31,7% dari populasi usia 18 tahun ke atas (Triyanto, et.al 2014). Untuk presentase di Sumatera Selatan mengenai penderita hipertensi tercatat sekitar 26,1% (Kemenkes, 2014). Di Kota Palembang presentase hipertensi tahun 2016 pada wanita mencapai 8.271 jiwa, dan pria mencapai 5.259 jiwa.

Merokok, jenis kelamin, konsumsi garam dan alkohol, umur, keturunan, stres, berat badan berlebih, dan suku merupakan faktor yang dapat membuat tekanan darah seseorang meningkat [2].

Stres berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah serta merupakan faktor pencetus terjadinya hipertensi. Stres adalah suatu reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan pada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan sesak napas [3].

Peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan hipertensi pada masyarakat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa mengapa peneliti melakukan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan stres dengan hipertensi pada masyarakat.

Peneliti menyelesaikan masalah dengan 5 artikel yang berhubungan dengan adanya artikel yang berisi hubungan stres dengan hipertensi pada masyarakat

2. Metode

Penelitian ini menggunakan literature review, dengan judul : "Literature Review : Hubungan Stres Dengan Hipertensi Pada Masyarakat. Kata Kunci yang digunakan dalam pencarian artikel pada penelitian ini adalah Stres (*Stress*), Hipertensi (*Hypertension*), dan Masyarakat (*Public*). Database yang digunakan untuk pencarian artikel pada penelitian ini adalah *Google Scholar* dan PubMed. Instrumen telaah kritis menggunakan daftar periksa penilaian kritis JBI (*The Joanna Briggs Institute*).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1) Responden Stres Pada Masyarakat

Dari hasil *literature review* didapatkan artikel responden dengan stres normal, ringan, sedang, berat sebagai berikut:

Tabel 3.1 Stres Pada Masyarakat

No	Artikel		Stres			
	Penulis	Tahun	Stres		Tidak Stres	
			F	%	F	%
1.	Sariaman Purba	2018	107	9,17%	13	10,83%
2.	Prisilia, Alendro, Jill	2016	40	80%	10	20%
3.	Retno Dwi Shanti, Ninda Nursidenia	2020	107	89,17%	13	10,83%

No	Artikel		Stres			
	Penulis	Tahun	Stres		Tidak Stres	
			F	%	F	%
4.	Irma Hartati	2019	NM	N M	NM	NM
5	Sandip Bhelkar, dkk	2018	204	00%	NM	NM
Total Masing-Masing			458		333	
Total Responden (N)					791	

NM : Note Mention In Article

Berdasarkan hasil *literature review* pada 5 artikel responden dalam stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi berdasarkan stres diperoleh hasil distribusi frekuensi dan presentasi. Responden dengan stres sebanyak 458 dan tidak stres sebanyak 333. Maka dapat disimpulkan hasil frekuensi stres lebih banyak dibandingkan tidak stres.

2) Hipertensi

Berdasarkan dari hasil *literature review* didapatkan 5 artikel responden dengan kejadian hipertensi, hipertensi dan tidak hipertensi sebagai berikut:

Tabel 3.2 Hipertensi Pada Masyarakat

No	Artikel		Hipertensi			
	Penulis	Tahun	Hipertensi		Tidak Hipertensi	
			F	%	F	%
1.	Sariaman Purba	2018	78	65%	42	35%
2.	Prisilia, Alendro, Jill	2016	41	82%	9	18%
3.	Retno Dwi Shanti, Ninda Nursidenia	2020	78	65%	42	35%
4.	Irma Hartati	2019	30	41,7%	42	58,3%
5	Sandip Bhelkar, dkk	2014	NM	NM	NM	NM
Total Masing-Masing			227		135	
Total Responden (N)					362	

NM : Not Mention In Article

Berdasarkan hasil *literature review* pada 5 artikel responden dalam stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi berdasarkan kejadian hipertensi diperoleh hasil distribusi frekuensi dan presentasi. Responden dengan hipertensi, hipertensi sebanyak 227 dan responden tidak hipertensi 134. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil frekuensi hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan tidak hipertensi.

3) Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan dari hasil *literature review* didapatkan 5 artikel responden dengan hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi

Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi			
No	Artikel	Tahun	P- value
1.	Sariaman Purba	2018	0,767
2.	Prisilia, Alendro, Jill	2016	0,000
3.	Retno Dwi Shanti, Ninda Nursidenia	2020	0,767
4.	Irma Hartati	2019	0,000
5.	Sandip Bhelkar, dkk	2014	0,01

Berdasarkan hasil *literature review* pada 5 artikel responden dalam stres berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi berdasarkan kejadian hipertensi diperoleh hasil distribusi frekuensi dan presentase. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi diperoleh dengan nilai $P\text{-value} < 0,05$.

Pembahasan

1. Stress

Berdasarkan analisa data yang dilakukan 5 artikel menghasilkan data frekuensi dan presentase dari karakteristik responden. Karakteristik responden yang ditemukan antara lain stres normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Berdasarkan hasil *literature review* pada 5 artikel karakteristik responden dalam stres dengan hipertensi pada masyarakat. Berdasarkan hipertensi disebabkan karena faktor stres. Stres timbul pada pasien hipertensi merupakan hal yang wajar. [3], Stres bisa menyerang siapa saja dan bisa terjadi pada saat hal-hal yang tidak terduga, apabila seseorang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap stres yang dihadapinya, maka akan berdampak baik tetapi jika sebaliknya seseorang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap stres maka akan berdampak buruk sehingga terjadi stres yang berkepanjangan dan menimbulkan masalah kesehatan.

Hal itu disebabkan adanya perubahan yang secara tiba-tiba pada aktivitas sehari-hari yang biasanya pasien lakukan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan keadaan penyakit. Adanya perilaku dan pengobatan baik secara fisik maupun emosional menjadi stressor bagi pasien hipertensi [4].

Stres dapat meningkatkan pembentukan senyawa yang membahayakan dalam tubuh, mempercepat pompa kerja jantung untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh sehingga tekanan darah meningkat dan dapat menyebabkan terjadinya serangan jantung dan stroke. Stres membuat saraf simpatis aktif mengakibatkan aktivitas kekuatan tekanan darah dan curah jantung bekerja cepat. Ketika seseorang sedang stres, maka kelenjar anak ginjal akan dikeluarkan dan bekerja dengan membuat pembuluh darah arteri mengalami vasokonstriksi dan meningkatkan kinerja denyut jantung sehingga diameter pembuluh darah menurun menyebabkan tekanan darah meningkat [5].

Stres timbul karena pasien banyak memiliki penyakit penyerta yang dideritanya. Penyakit penyerta ini diantaranya seperti penyakit jantung koroner, stroke,

diabetes, gagal ginjal. Hal ini bisa menimbulkan individu mengalami banyak pikiran tentang kesembuhan penyakit mereka, sehingga bisa memacu adanya tekanan darah yang naik [6].

2. Hipertensi

Berdasarkan analisa data yang dilakukan 5 artikel menghasilkan data frekuensi dan presentase dari karakteristik responden. Karakteristik responden yang ditemukan antara lain hipertensi dan tidak hipertensi. Berdasarkan hasil *Literature Review* pada 5 artikel, karakteristik responden dalam stres dengan hipertensi pada masyarakat yang disebabkan karena faktor hipertensi.

Hipertensi mempunyai berbagai faktor resiko yang berkaitan dengan pemicu terjadinya penyakit itu sendiri. Berbagai faktor resiko tersebut diantaranya adalah stres, genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, dan faktor yang menyebabkan kekambuhan hipertensi misalnya pola makan, merokok, dan stres [4].

Hipertensi dapat disebabkan oleh stres yang diderita individu, karena reaksi yang muncul terhadap impuls stres ialah tekanan darahnya meningkat sehingga individu yang mengalami stres sulit tidur dan berdampak pada tekanan darah yang meningkat [7].

3. Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi

Ketika seseorang mengalami stres maka kelenjar pituitary di otak akan berusaha mentransfer kelenjar endokrin masuk kedalam sistem peredaran darah, dimana hormon dapat membantu menghidupkan hormon lain yaitu adrenalin dan hidrokortison, dimana berguna untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang ada. Secara umum, ketika seseorang stres maka dia akan merasa jantung berdetak abnormal serta mengalami keringat dingin. Selanjutnya, akibat dari stres dapat membuat ginjal, kulit serta saluran lain kurang mendapat aliran darah serta dapat meningkatkan aliran darah ke dalam bagian otot rangka. Keadaan stres tersebut yang dapat membuat hormon adrenalin meningkat sehingga bekerja lebih aktif untuk memompa darah, sehingga kerja jantung menjadi cepat dan kuat [5].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [8] yang menjelaskan bahwa peran stres psikologis menentukan tekanan darah dan kesehatan jantung. Tekanan darah sistole secara signifikan meningkat dengan kecemasan dan stres. Keadaan emosi kuat dan stres yang hebat bisa dan berlanjut lama akan menjadi suatu reaksi yang somatic. Secara langsung mengenai sistem peredaran darah yang sehingga bisa mempengaruhi detak jantung dan sistem peredaran darah. Secara fisiologis stres bisa meningkatkan bertambahnya nadi, tekanan darah, pernafasan dan aritmia. Selain dari respon fisiologis pelepasan hormon adrenalin sebagai akibat stres berat bisa muncul naiknya tekanan darah dan membekukan darah yang sehingga bisa menjadikan serangan jantung. Adrenalin juga bisa mempercepat denyut jantung dan menyempitkan pembuluh darah koroner.

4. Kesimpulan

Dari 5 artikel maka dapat disimpulkan yaitu: berdasarkan stres pada masyarakat paling banyak yaitu masyarakat mengalami stres sebanyak 204 responden,

berdasarkan hipertensi pada masyarakat yaitu masyarakat mengalami hipertensi sebanyak 82%, dari kelima artikel menyatakan ada hubungan antara stres dengan hipertensi pada masyarakat.

Referensi

- [1] Triyanto, E. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2014
- [2] Lidia, R., Musafaah, I.Hafifah. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Cempaka*. 2018
- [3] Ramdani, Hasbi Taobah, Eldessa Vava Rilla, and Wini Yuningsih. "Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017." *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 4(1):37–45. 2017
- [4] Hartati, Irma, Cut Kemalabayati, and Zulfikar. "Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya." *Jurnal Pendidikan Dan Praktik Kesehatan* 2(2):105–14. 2019
- [5] Situmorang, Damayanti Fanny. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Fakultas Ilmu Keperawatan , Universitas Advent Indonesia." *Klabat Jurnal of Nursing* 2(1):11–18. 2020
- [6] Ghoni, JA., BD.Wahyuningsih, E.Windartik. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 2019
- [7] Seke, Prisilia Alva, Hendro J.Bidjuni and Jill Lolong, 2016. Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *e-journal Keperawatan (e-KP)* Vol.4 Nomor 2.
- [8] Subrata, Avynas Helvy, and Dewi Wulandari. "Hubungan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Productive Age." *Stethoscope* 1(1):1–7. 2020