

Tingkat Stress Lansia Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi

Rudiyanto

Puskesmas rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten pringsewu

Email :

Abstract : *Elderly Stress Levels Affect The Incidence Of Hypertension.* Hypertension can attack almost all groups of people around the world, the number of people who are stricken with hypertension continues to increase from year to year. Hypertension is a condition when blood pressure in blood vessels increases chronically which is based on two phases in each heartbeat namely the systolic and diastolic phases. One of the factors associated with the incidence of hypertension is stress. The purpose of this study was to determine the level of stress with the incidence of hypertension. The type of research used is an analytical survey with a cross sectional approach. The population in this study were elderly in the work area of Rejosari health center as many as 112 elderly. Sampling by random sampling method is by random sampling. The sample in this study were 88 people. To measure stress levels using the HARS scale and there are 14 questions. In this study the statistical test used is the chi-square test. Statistical test results with chi square (X^2) obtained $p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0.05$. This states that H_a is accepted and H_0 is rejected, which means there is a relationship between the level of stress with the incidence of hypertension in the elderly with an Odds Ratio value of 4.773, which means that the elderly who experience moderate stress levels are 4,773 times more exposed to the risk of hypertension than the elderly who experience mild stress .

Key Word : Elderly, Stress, Hypertension

Abstrak : Tingkat Stress Lansia Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi. Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat diseluruh dunia, jumlah masyarakat yang terserang hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis yang didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik dan diastolic. Salah satu faktor yang dihubungkan dengan kejadian hipertensi adalah stress. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia diwilayah kerja puskesmas Rejosari sebanyak 112 lansia. Pengambilan sampel dengan cara *sampel random sampling* yaitu dengan pengambilan secara acak. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 88 orang . Untuk mengukur tingkat stress menggunakan skala HARS dan terdapat 14 item pertanyaan. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah *uji chi-square*. Hasil uji statistik dengan chi square (X^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai *Odds Ratio* sebesar 4.773 yang berarti bahwa lansia yang mengalami tingkat stres sedang 4.773 kali lebih besar terkena resiko hipertensi dibandingkan lansia yang mengalami stres ringan.

Kata Kunci : Lansia, Stress, Hipertensi

PENDAHULUAN

Gaya hidup abad melenium yang serba instan dan serba cepat ternyata menyimpan resiko bahaya yang tidak terduga dan siap mengancam siapa saja. Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji misalnya, terbukti tidak baik bagi kesehatan karena mengandung kalori, lemak, protein, dan garam tinggi tetapi rendah serat pangan dan vitamin yang bisa mengakibatkan obesitas. Bila dibiarkan begitu saja, obesitas ini bisa memicu munculnya berbagai penyakit metabolik dan

degenerative mulai dari penyakit jantung koroner, diabetes militus, kanker, hingga hipertensi. (Sudarmoko, A. 2015).

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia sehingga disebut sebagai "*silent killer*". Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis yang didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 mmHg yang menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan

fase diastolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung, hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. (Kemenkes, RI 2015).

Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat diseluruh dunia, jumlah masyarakat yang terserang hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Di Amerika, menurut *The National Heart and Lung Institute* memperkirakan bahwa 23 juta warga Amerika memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi membunuh 60.000 warga Amerika setiap tahun. Kondisi ini menciptakan kondisi lain seperti stroke dan gagal ginjal yang menyebabkan 1,5 juta penyakit atau kematian. Dokter memperkirakan bahwa 23 juta orang amerika serikat memiliki tekanan darah tinggi. Setengah dari mereka tidak menyadari keberadaan penyakit tersebut. (Wade, C. 2016).

Hasil penelitian sporadic di 15 Kabupaten/Kota di Indonesia, yang dilakukan oleh felly PS, dkk (2011-2012) dari Badan Litbangkes Kemkes, memberikan fenomena 17,7% kematian disebabkan oleh stroke dan 10,0% kematian disebabkan oleh Ischaemic Heart Disease. Dua penyakit penyebab kematian teratas ini, soulmete factor nya adalah hipertensi. (Kemenkes, RI 2015). Penderita hipertensi juga menyerang Bangka belitung 30,9%, Lampung sebesar 20,9% dan terendah dipapua sebesar 16,8% dari total penduduk, Kasus Hipertensi terus bertambah terutama di 13 provinsi yang presentasenya melebihi angka nasional persentasenya sekitar 80% (Kemenkes, RI. 2014).

Data profil kesehatan provinsi lampung tahun 2014 menunjukkan bahwa provinsi lampung mencatat prevalensi kasus hipertensi terjadi penurunan dari 25,8% tahun 2013, menjadi 20,9% pada tahun 2014 Dan untuk di kabupeten pringsewu, prevalensi hipertensi tahun 2012 mencapai 2,97% mengalami kenaikan hingga 8,33% pada tahun 2016. (Risikesdas, 2013).

Beberapa faktor yang dihubungkan dengan kejadian hipertensi dapat dibedakan menjadi dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah/diperbaiki dan faktor yang dapat diubah. Seperti Umur, jenis kelamin, riwayat keluarga (genetik) merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol seperti konsumsi garam yang berlebih, konsumsi lemak jenuh/kadar kolestrol tinggi, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, serta fungsi ginjal menurun merupakan faktor yang dapat diubah/diperbaiki (Suryoko, H. 2010).

Sejalan dengan penelitian Andria. 2013 menunjukkan bahwa, stress, merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi kopi (kafein), serta kurang

olahraga dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg dan diastolik sebesar 90 mmHg. Penelitian Sigarlaki, H. 2006 menunjukkan bahwa hipertensi bisa dipengaruhi oleh Umur (28,43%), jenis kelamin (30,39%), tingkat penghasilan/ekonomi (51,95%), tingkat pendidikan (35,29%), pekerjaan (44,11%), dan jumlah anak (42,15%), serta faktor makanan (29,41%).

Berdasarkan hasil pra survey atau wawancara yang peneliti lakukan dengan kepala Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu, masih banyak lansia yang belum tahu penyebab dari datangnya penyakit hipertensi, dari data penyakit hipertensi untuk lansia pada tahun 2015 itu sebanyak 57 lansia, berarti ada peningkatan pada tahun 2016 yaitu sebanyak 112 lansia, dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa lansia menunjukkan bahwa masih banyak lansia yang mengalami kenaikan tekanan darah karena ketidaktahuan lansia terhadap penyakit hipertensi, sehingga lansia rentan terkena penyakit hipertensi, dari alasan ketidaktahuan tersebut stress/beban pikiran dari lansia tersebut pun masuk dalam perbincangan kami, jika dilakukan pengukuran tekanan darah secara merata pada semua lansia kemungkinan masih banyak lansia yang belum tahu terhadap penanggulangan dan penyebab dari penyakit hipertensi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia diwilayah kerja puskesmas Rejosari sebanyak 112 lansia. Pengambilan sampel dengan cara *sampel random sampling* yaitu dengan pengambilan secara acak. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 88 orang . Untuk mengukur tingkat stress menggunakan skala HARS dan terdapat 14 item pertanyaan. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah *uji chi-square*.

HASIL

1. Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2017

Stres	Frequency	Percent
Stres Ringan	50	56.8%
Stres Sedang	38	43.2%
Total	88	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar dengan kategori stress ringan yaitu 50 orang (56.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2017

Kategori	Frequency	Percent
Tidak Hipertensi	36	40.9%
Hipertensi	52	59.1%
Total	88	100%

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar dengan kategori hipertensi yaitu sebanyak 52 orang (59.1%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2017

Tingkat Stress	Hipertensi				Total	value	Odds-Ratio
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	N	%	N	%			
Ringan	28	31.8%	22	25.0%	50	56.8%	0.001 4.773
Sedang	8	9.1%	30	34.1%	38	43.2%	
Total	36	40.9%	52	59.1%	88	100.0%	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden dengan tingkat stress sedang, 3,5 kali banyak yang mengalami hipertensi dibandingkan tidak hipertensi. Hasil uji statistik dengan chi square (X^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2017. dengan nilai *Odds Ratio* sebesar 4.773 yang berarti bahwa lansia yang mengalami tingkat stress sedang 4.773 kali lebih besar terkena resiko hipertensi dibandingkan lansia yang mengalami stress ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui hasil uji statistik dengan chi square (X^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a

diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2017. Hasil uji didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 4.773 yang berarti bahwa lansia yang mengalami tingkat stress sedang 4.773 kali lebih besar terkena resiko hipertensi dibandingkan lansia yang mengalami stress ringan. Hal ini sejalan dengan pendapat Muhammadum (2010) bahwa stress dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung serta merangsang saraf simpatik. Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya system biologis, psikologis dan social dari seseorang. Dimana stress sangat berhubungan dengan hipertensi, hal ini diduga melalui saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah intermitent. Apabila stress berlangsung lama dapat mengakibatkan tingginya tekanan darah yang menetap.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hainun Nisa (2012) dengan judul "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kelurahan Aren Jaya Bekasi Tahun 2012", didapatkan hasil menunjukkan tingkat stress pada lansia di Wilayah Puskesmas Kelurahan Aren Jaya Bekasi adalah stress sedang yaitu 10 responden (20 %) dan kejadian hipertensi 20 responden (40 %). Nilai Uji *Chi Square* (p valu $e=0,004$). Yang berarti ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Kelurahan Aren Jaya Bekasi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yanih Mardiana dan Zelfino (2014) dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Stress Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang. Penelitian ini dilakukan di RW 01 Kunciran Tangerang". Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna X^2 hitung = 4,994 > $a = 0,05$ maka H_0 diterima.

Penyebab penyakit pada lansia pada umumnya berasal dari dalam tubuh (endogen). Hal ini disebabkan karena kondisi stress terjadi konstriksi atau penyempitan pembuluh darah, sesak nafas, dada berdebar-debar, dan sering berkeringat. Dalam keadaan pembuluh darah mengalami konstriksi, darah terus berupaya melewati pembuluh darah yang menyempit tersebut. Akibatnya darah akan bergesekan

dengan dinding pembuluh darah. Dalam penelitian ini terdapat lansia yang menderita hipertensi sebanyak 53 orang, sebaiknya lansia mampu menjaga pola hidup sehat serta mampu melakukan kegiatan olahraga ringan dan melakukan serangkaian kegiatan yang dilakukan di rumah maupun posyandu lansia.

KESIMPULAN

Sebagian besar dengan kategori stress sedang yaitu sebanyak 59 orang (67%). Sebagian besar dengan kategori mengalami kejadian hipertensi yaitu sebanyak 53 orang (60.2%) Ada hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan Antara Prilaku Olahraga, Stres Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kelurahan Gebang Putih Kota Surabaya. (*Jurnal Promkes, Vol. 1, Hal. 111-117*). Surabaya: Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku FKM-Universitas Airlangga Surabaya.
- Atmaningtyas, N. (2010). *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Getar Hati.
- Hidayat. (2009). *Kebutuhan Dasar Manusia (vol. 1)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes, RI. (2015). *Hipertensi The Silent Killer*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
- Kemenkes, RI. (2014). *Situasi Kesehatan Jantung*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
- Maryam, S. dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.
- Mujahidullah, K. (2012). *Keperawatan Geriatrik*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Nurarif, A. H, Kusuma, H. (2013). *Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA Nic-Noc*. (Jilid. 2). Yogyakarta: Media Action.
- Riskesdas. (2013). *Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Sigarlaki, H. J. O. (2006). *Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi di Desa Bocor Kabupaten Kebumen*. (Makara, Kesehatan. Vol. 10, Hal. 78-88). Jakarta: Ilmu Kesehatan Masyarakat FK-UKI.
- Sudarmoko, Arief. (2015). *Sehat Tanpa Hipertensi*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Wade, Carlson. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa