

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN TINGKAT  
HIPERTENSI PADA DEWASA MADYA DI NITEN  
NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
SARTIKA  
201010201153**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2014**

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN TINGKAT  
HIPERTENSI PADA DEWASA MADYA DI NITEN  
NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh :  
SARTIKA  
201010201153**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**2014**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN TINGKAT  
HIPERTENSI PADA DEWASA MADYA DI NITEN  
NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh :  
SARTIKA  
201010201153**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing  
Pada Tanggal:  
13 September 2014



Oleh



Ns. Dyah Candra Anita K., MSc.

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA DEWASA MADYA DI NITEN NOGOTRITO GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

Sartika<sup>2</sup>, Diah Candra Anita K<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** Prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stress psikososial. Walaupun peningkatan tekanan darah bukan merupakan bagian normal dari ketuaan, tingkat hipertensi pada dewasa madya adalah tinggi. Pada dewasa madya, salah satu faktor yang dapat menjadi faktor resiko tingkat hipertensi adalah stress.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *non eksperimental* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta sebanyak 30 dewasa madya. Teknik pengambilan sampel adalah *non probability sampling* didapatkan 30 responden. Pengolahan data menggunakan rumus *spearman rank*.

**Hasil :** Analisis hubungan tingkat stress pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta paling banyak yaitu yang mempunyai tingkat stress dengan kategori sedang 20 dewasa madya (66,7%). Sedangkan tingkat hipertensi pada dewasa madya paling banyak mempunyai tingkat hipertensi dengan kategori ringan yaitu 12 dewasa madya (40,0%). Ada hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta ( $p < \alpha; 0,034 < 0,05$ ).

**Saran :** Untuk peneliti selanjutnya adalah dapat melakukan penelitian mengenai tingkat hipertensi, dengan mengambil variabel yang berpengaruh selain stress.

Kata kunci : Hipertensi, Stress, Dewasa Madya  
Kepustakaan : 57 buku (2003-2013), 3 penelitian, 10 website  
Jumlah halaman : xxvi halaman, 10 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PPN-PSIK STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing Skripsi

# CORRELATION BETWEEN STRESS AND HYPERTENSION LEVEL AMONG ADULTS IN NITEN NOGOTRITO GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

Sartika<sup>2</sup>, DiahCandra Anita K<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background :** The prevalence of hypertension is getting higher along the changes of life style among people, such as smoking habit, obesity, lack of the exercises, and psycho social stress. It found that the number of hypertension among adults was high; though having hypertension is not part of aging disease. The hypertension among adults was triggered by stress

**Objective:** This research was to figure out the correlation between stress and hypertension level among adults in NitenNogotritoGampingSleman Yogyakarta.

**Research Method:** This Research was non experimental study with cross sectional time approach. The population was 30 adults in NitenNogotirtoGampingSleman Yogyakarta. There were 30 respondents which sampled by non probability sampling technique. The Spearman Rank test was employed as statistical data analysis.

**Result:** Based on the statistical data analysis, showed that 20 respondents (66.7 %) were in medium level of stress. Meanwhile, 12 respondents ( 40,0%) were in low level of hypertension . There was a significant correlation between stress and hypertension level among adults in Niten Nogotrito Gamping Sleman Yogyakarta ( $p < \alpha; 0.034 < 0.05$ )

**Sugesstion:** For the further research, it is strong suggested to study another variable which affected to hypertension level.

**Keywords** :Hypertension, Stress, Adults

**Bibliography** : 57 books (2003-2013), 3 researches, 10 websites

**Pages** :xxvi pages, 10 tables, 2 figures, 15 appendices

---

<sup>1</sup>Thesis title

<sup>2</sup> Student of Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecture of Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Sebanyak 1 miliar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi. Hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025. Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia setengah baya dengan golongan umur 55-64 tahun (Adib, 2009)

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (WHO, 2012). Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Hipertensi pada tahun 2006 menempati urutan kedua penyakit yang paling sering diderita oleh pasien rawat jalan Indonesia (4,67%) (DEPKES: 2008). Sementara itu prevalensi kasus hipertensi di provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan dari 1,8% pada tahun 2006, menjadi 2,02% pada tahun 2007, dan 3,30% pada tahun 2008. Prevalensi 3,305% artinya dalam setiap 100 orang terdapat 3 orang penderita hipertensi primer (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2008).

Adanya peningkatan penderita hipertensi pada dewasa setengah baya (Madya) akan mengakibatkan perlunya upaya-upaya untuk menurunkan angka kesakitan hipertensi. Upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menyelenggarakan posyandu dewasa setengah baya (Madya). Kegiatan posyandu dewasa setengah baya (Madya) antara lain dengan melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Setelah mengetahui tekanan darahnya, diharapkan dewasa setengah baya dapat lebih mengontrol hipertensinya (Hegner, 2003).

Puspitorini (2009) menyebutkan bahwa pengobatan hipertensi ada dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Obat antihipertensi antara lain diuretik, beta-blockers, ACE inhibitor, angiotensin II receptor blockers (ARBs), calcium channel blockers (CCBs) alpha-blokers, clonidine, dan vasodilator (Martuti, 2009). Pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olah raga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, dan hindari stress (Wahdah, 2011).

Stress dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, karena saat seseorang dalam kondisi stress akan terjadi pengeluaran beberapa hormon yang akan menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah, dan produksi cairan lambung yang berlebihan, akibatnya seseorang akan mengalami mual, muntah, mudah kenyang, nyeri lambung yang berulang, dan nyeri kepala, kondisi stress yang terus menerus dapat menyebabkan komplikasi hipertensi lebih jauh (Anonim, 2008). Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat dikendalikan jika ditangani sejak dini, namun ada pasien yang baru menyadarinya jika telah terjadi komplikasi kerusakan organ, bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat stres terhadap komplikasi pada penderita hipertensi.

Stres menjadi faktor resiko peningkatan tekanan darah pada dewasa setengah baya (Madya) yang menderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh), stress emosional (marah, takut, dan aktivitas seksual), hereditas, nyeri, obesitas, usia, serta kondisi pembuluh darah (Hegner, 2003). Berkaitan dengan stres di era globalisasi saat ini, World Health Organization (WHO) mengingatkan dampak krisis keuangan global pada kondisi

kesehatan mental masyarakat dunia. Menurut WHO, krisis keuangan global yang terjadi saat ini bisa membuat banyak orang mengalami depresi, stres, gangguan kejiwaan dan mudah putus asa (Era Muslim, 2008). Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada dewasa setengah baya adalah stres.

Hasil dari studi pendahuluan di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan data jumlah KK 219 orang. Dari jumlah tersebut yang diteliti 30 orang, dewasa setengah baya, hasil studi pendahuluan menunjukkan 4 dari 8 orang yang terkena hipertensi mengatakan sulit tidur, mengeluh sering sakit kepala, mudah lelah, mudah marah dan cepat tersinggung dengan kondisi yang dialaminya.

Tujuan penelitian ini adalah diketahuninya hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan metode deskriptif korelasi yaitu bentuk penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan waktu cross sectional yaitu pengukuran terhadap variabel bebas maupun variabel terikat pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa setengah baya usia 40-60 tahun di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta yang berjumlah 30 responden. Sampel pada penelitian ini menggunakan non probability sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi diperoleh sampel sebanyak 30 responden.

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stress dengan jumlah 12 pertanyaan dengan menggunakan skala likert dimana telah berisi daftar pertanyaan yang telah disusun dengan baik, telah matang, sehingga responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberi tanda-tanda tertentu (Notoatmodjo, 2010). Sedangkan untuk mengetahui tekanan darah yaitu dengan memeriksa tekanan darah menggunakan alat tensi meter air raksa.

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya menggunakan uji analisis data dengan rumus spearman rho karena jenis data yang dihubungkan berskala data ordinal dan tidak harus berdistribusi normal. Menurut Sugiyono (2013) interpretasi terhadap kuatnya hubungan itu maka dapat digunakan pedoman sebagai berikut : sangat rendah (0,00 – 0,199), rendah (0,20 – 0,399), sedang (0,40 – 0,5999), kuat (0,60 – 0,799), sangat kuat (0,80 – 1,000).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Niten Padukuhan Karang Tengah, Nogotirto Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman. Niten terdiri dari 2 RT yaitu RT 6 dan RT 7. Dengan jumlah kepala keluarga di perkampungan sebanyak 219 kepala keluarga. Batasan wilayah sebelah Utara Padukuhan Biru Trihanggo, sebelah Timur Padukuhan Kwarasan, sebelah Selatan Padukuhan Banyuraden dan Padukuhan Kajor, serta Barat Padukuhan Ponowaren dan Ring Road Barat.

Sarana kesehatanyang ada di Niten ada puskesmas pembantu berjarak 200 meter, puskesmas Gamping II yang berjarak 1 km, dan rumah sakit swasta yang berjarak 500 meter.

## 2. Gambaran Umum Responden Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Responden dalam penelitian ini adalah dewasa setengah baya yang berusia 40-60 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun karakteristik responden tersebut berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

No.	Karakteristik	Frekuensi (n = 30)	Persentase (%)
1.	Umur		
	a. 40-50 tahun	11	36,7
	b. 51-60 tahun	19	63,3
2.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	13	43,3
	b. Perempuan	17	56,7
3.	Tingkat pendidikan		
	a. SD	13	43,3
	c. SMP	12	40,0
	b. SMA	5	16,7
4.	Jenis pekerjaan		
	a. IRT	17	56,7
	b. Buruh	10	33,3
	c. Petani	2	6,7
	d. Pedagang	1	3,3

Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 51-60 tahun yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Karakteristik responden Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 17 responden (56,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, maka sebagian besar responden berpendidikan SD, yaitu 13 responden (43,3%), dan yang paling sedikit responden yang berpendidikan SMA, yaitu 5 responden (16,7%). Berdasarkan jenis pekerjaan, maka sebagian besar responden adalah IRT, yaitu 17 responden (56,7%), dan yang paling sedikit adalah pedagang, yaitu 1 responden (3,3%).

## 3. Tingkat Stress Pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan tingkat stress dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Tingkat Stress	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	7	23,3
Sedang	20	66,7
Berat	3	10,0



Jumlah	30	100,0
--------	----	-------

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami tingkat stress sedang yaitu 20 orang (66,7%) sedangkan responden yang paling sedikit mengalami tingkat stress berat yaitu 3 orang (10,0%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Karakteristik Responden	Tingkat Stres						Tota l	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
1. Umur								
40 – 50	2	6,7	8	26,7	1	3,3	11	36,7
51 – 60	5	16,7	12	40,0	2	6,7	19	63,3
2. Jenis Kelamin								
Laki-laki	5	16,7	8	36,7	-	-	13	43,3
Perempuan	2	6,7	12	40,0	3	10,0	17	56,7
3. Pendidikan								
SD	1	3,3	11	36,7	1	3,3	13	43,3
SMP	5	16,7	6	20,0	1	3,3	12	40,0
SMA	1	3,3	3	10,0	1	3,3	5	16,7
4. Pekerjaan								
IRT	2	6,7	12	40,0	3	10,0	17	56,7
Buruh	5	16,7	5	16,7	-	-	10	33,3
Petani	-	-	2	6,7	-	-	2	6,7
Pedagang	-	-	1	3,3	-	-	1	3,3

Sumber : Data primer diolah 2014

Berdasarkan tabel 4.3 tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan tingkat stress dewasa madya dilihat berdasarkan karakteristik umur, responden dengan tingkat stres ringan pada usia 40-50 tahun yaitu 2 responden (6,7%), tingkat stress sedang pada usia 51-60 tahun paling banyak yaitu 12 responden (40,0%), dan tingkat stres berat pada usia 40-50 tahun yaitu 1 responden (3,3%).

Berdasarkan jenis kelamin, responden yang memiliki tingkat stress ringan adalah laki-laki sebanyak 5 responden (16,7%), tingkat stress sedang pada perempuan paling banyak yaitu 12 responden (40,0%). Dan tingkat stres berat adalah perempuan sebanyak 3 responden (10,0%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden yang memiliki tingkat stress ringan yang paling sedikit adalah SD dan SMA 1 responden (3,3%), dan yang paling banyak memiliki tingkat stress sedang adalah SD 11 (36,7%), tingkat stres berat yaitu SD, SMP, dan SMA memiliki jumlah yang sama yaitu 1 responden (3,3%).

Berdasarkan jenis pekerjaan, responden yang memiliki tingkat stress ringan adalah buruh 5 responden (16,7%), tingkat stres sedang paling banyak adalah IRT 12 responden (40,0%).

#### 4. Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan tingkat hipertensi dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Hipertensi di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Tingkat Hipertensi	Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Ringan	140/90	12	40,0
Sedang	160/100	11	36,7
Berat	180/110	7	23,3
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data primer diolah 2014

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami tingkat hipertensi ringan yaitu 12 responden (40,0%), sedangkan responden yang paling sedikit mengalami tingkat hipertensi berat yaitu 7 responden (23,3%).

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Hipertensi dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Karakteristik Responden	Tingkat Hipertensi			Berat %	Total %
	Ringan %	Sedang %	Berat %		
1. Umur					
40 - 50	5 16,7	3 10,0	3 10,0	11 36,7	
51 - 60	7 23,3	8 26,7	4 13,3	19 63,3	
2. Jenis Kelamin					
Laki-laki	6 20,0	5 16,7	2 6,7	13 43,3	
Perempuan	6 20,0	6 20,0	5 16,7	17 56,7	
3. Pendidikan					
SD	5 16,7	4 13,3	4 13,3	13 43,3	
SMP	6 20,0	4 13,3	2 6,7	12 40,0	
SMA	1 3,3	3 10,0	1 3,3	5 16,7	
4. Pekerjaan					
IRT	6 20,0	6 20,0	5 16,7	17 56,7	
Buruh	6 20,0	4 13,3	-	10 33,3	
Petani	-	-	2 6,7	2 6,7	
Pedagang	-	1 3,3	-	1 3,3	

Sumber : Data primer diolah 2014

Berdasarkan tabel 4.5 tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan tingkat hipertensi dewasa madya dilihat berdasarkan karakteristik usia, responden dengan tingkat hipertensi ringan pada usia 40-50 tahun memiliki jumlah 5 responden (16,7%), tingkat hipertensi

sedang yaitu usia 51-60 tahun memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 8 responden (26,7%), dan tingkat hipertensi berat yang paling banyak yaitu usia 51-60 tahun sebanyak 4 responden (13,3%).

Berdasarkan jenis kelamin, responden dengan tingkat hipertensi ringan memiliki jumlah yang sama antara laki-laki dan perempuan yaitu 6 responden (20,0%), tingkat hipertensi berat paling sedikit adalah 2 responden (6,7%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden yang memiliki tingkat hipertensi ringan paling banyak adalah SMP 6 responden (20,0%), dan tingkat hipertensi berat yang paling sedikit adalah SMA 1 responden (3,3%).

Berdasarkan jenis pekerjaan, responden yang memiliki tingkat hipertensi ringan memiliki jumlah yang sama adalah IRT dan buruh yaitu sebanyak 6 responden (20,0%), dan tingkat hipertensi berat paling sedikit adalah petani 2 responden (6,7%).

## 5. Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Hipertensi Pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.6 Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Tingkat Hipertensi	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	f	%	F	%	f	%
Ringan	4	13,3	3	10,0	-	-	7	23,3
Sedang	8	26,7	7	23,3	5	16,7	20	66,7
Berat	-	-	1	3,3	2	6,7	3	10,0
Total	12	40,0	11	36,7	7	23,3	30	100,0

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami tingkat stres kategori sedang dan tingkat hipertensi kategori ringan yaitu 8 responden (26,7%).

Tabel 4.7 Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

		Stres	Tingkat hipertensi
Stres	Koefisien	1	0,388
	Korelasi p		0,034
Tingkat hipertensi	Koefisien	0,388	1
	Korelasi p	0,034	

Hasil uji statistik korelasi *Spearman's Rho* didapatkan nilai p hitung sebesar 0,388 dengan taraf signifikansi 0,034. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika lebih

kecil atau sama dengan 0,05 maka dinyatakan hipotesis diterima. Hasil penelitian ini didapatkan nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $0,034 < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta ( $p < \alpha; 0,034 < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat stress pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 4.2 memperlihatkan bahwa responden yang memiliki tingkat stress ringan yaitu 7 responden (23,3%), sedangkan yang paling banyak mengalami stress sedang yaitu 20 responden (66,7%), dan responden yang paling sedikit mengalami stress berat yaitu 3 responden (10,0%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami 3 kategori stress yaitu stress ringan, sedang dan berat. Namun sebagian besar mengalami stress sedang .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, berdasarkan umur sebagian besar berumur 51-60 tahun, yaitu 19 responden (63,3%), berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar perempuan, yaitu 17 responden (56,7%), berdasarkan pendidikan, sebagian besar berpendidikan SD, yaitu 13 responden (45,3%), dan berdasarkan pekerjaan, sebagian besar adalah IRT, yaitu 17 responden (56,7%).

Umumnya wanita lebih mudah mengalami stress daripada pria. Secara fisiologis, otak wanita lebih kecil daripada otak pria. Meskipun begitu, otak wanita bekerja 7-8 kali lebih keras dibandingkan pria pada saat mengalami masalah. Selain itu, wanita selalu membuat satu permasalahan menjadi kompleks, karena adanya jembatan pada otak kanan dan otak kiri yang bernama corpus colosum yang lebih tebal dan lebih banyak 30% daripada otak pria. inilah yang memungkinkan bahwa wanita lebih gampang stres karena wanita lebih mudah menghubungkan satu hal dengan hal lainnya.

Apabila melihat karakteristik responden di atas, maka merupakan masyarakat agraris tradisional. Hal ini dikarenakan sebagian besar wilayah Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, adalah tanah persawahan. Hal ini menyebabkan tingkat polusi relatif lebih rendah. Tingkat ekonomi relatif menengah kebawah, sehingga pola konsumsi relatif bersifat tradisional, sehingga konsumsi makanan berlemak tinggi relatif kecil. Apabila melihat kondisi di atas, maka stresor fisik penyebab hipertensi, relatif kecil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, sebagian besar kategori sedang, yaitu 20 responden (66,7%). Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker dan Gregson, 2005).

Menurut Indriani (2008), proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan

fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis dan psikologis yang kesemuanya saling berintraksi satu sama lain.

Tingkat stress sangat tergantung dengan stressor yang menimpanya. Salah satu stressor yang menyebabkan stress adalah sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaan (aniaya, perkosaan), konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan (Rasmun, 2004).

Responden yang mengalami stress sedang dapat disebabkan karena adanya beban tambahan seperti mempunyai masalah dengan keluarga atau lingkungan setempat. Beban kerja yang ditambah dengan beban sosial menyebabkan responden mengalami tekanan yang berlebih yang menyebabkan responden mengalami stress meskipun dalam kategori sedang. Stress sedang bila tidak disikapi dengan benar maka akan menyebabkan stress yang berlebih berat yang tentunya akan membawa dampak lebih berat lagi. Potter dan Perry (2005) menjelaskan bahwa makin sering dan makin lama situasi stress makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.

Pada kondisi stress yang berlebihan atau sudah tidak mampu lagi ditolerir oleh seorang individu akan menimbulkan dampak yang tidak sehat karena individu tersebut kehilangan kemampuan untuk mengendalikan dirinya secara utuh, akibatnya ia tidak mampu lagi mengambil keputusan-keputusan yang tepat dan bahkan terkadang perilakunya ikut terganggu, dampak lain yang mungkin terjadi adalah secara fisik, putus asa, dan lain-lain. Ketika stress meningkat sampai pada tingkat yang tinggi maka prestasi kerja menurun secara mencolok. Kondisi ini terjadi karena orang akan lebih banyak menggunakan waktunya untuk melawan stress daripada untuk melaksanakan tugasnya (Rasmun, 2004).

Faktor religiusitas seseorang memegang peranan yang cukup penting terhadap seseorang dalam mengelola stressor sosial psikologik. Sebagian besar penduduk Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, beragama islam dan merupakan masyarakat yang cukup religius. Hal ini terlihat dari kegiatan keagamaan yang ada di masyarakat.

Pada agama islam, maka jiwa beragama atau kesadaran beragama merujuk kepada aspek rohaniah individu yang berkaitan dengan keimanan kepada Allah dan pengaktualisasian melalui peribadatan kepadanya, baik yang bersifat *hablumminallah* maupun *hablumminannas*. Pada orang yang religius, maka kehidupan sehari-hari relatif diselaraskan dengan sendi-sendi agama. Kondisi psikologis yang kuat akan meningkatkan daya tahannya terhadap stres, khususnya yang disebabkan oleh stressor sosial psikologik.

Stressor lain yang berpengaruh terhadap stress adalah stresor fisik, stressor fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisti, demografi; berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, tradisi, kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan, dan lain-lain (Rasmun, 2004). Wilayah Niten



Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, yang relatif jauh dari perkotaan, meminimalisasi stressor fisik.

## 2. Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.4 memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami tingkat hipertensi ringan yaitu 12 responden (40,0%), dan yang mengalami tingkat hipertensi berat yaitu 7 responden (23,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Faqih, 2006).

Responden yang mengalami hipertensi dapat disebabkan karena pada saat dilakukan penelitian, responden mengalami stress atau sedang dalam keadaan lelah baik fisik dan psikis. Pada penelitian didapatkan keterangan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah IRT yaitu 17 responden (56,7%). Beban kerja yang tinggi dan waktu kerja yang banyak bila dihubungkan dapat menyebabkan Responden mengalami kelelahan dan dapat menyebabkan stress kerja. Stress kerja ini akan memicu peningkatan tekanan darah. Stress pada pekerjaan cenderung menyebabkan terjadinya hipertensi berat. Stress yang terlalu berat dapat memicu terjadinya berbagai penyakit misalnya sakit kepala, sulit tidur, tukak lambung, hipertensi, penyakit jantung dan stroke (Looker dan Gregson, 2005).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat hipertensi adalah faktor stress. Hipertensi juga dipengaruhi oleh aktifitas olah raga. Menurut Dalimartha *et al* (2008), olahraga isotonik, seperti bersepeda, jogging, dan aerobik yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam ke dalam tubuh. Garam akan keluar dari dalam tubuh bersama keringat.

## 3. Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat hasil uji statistik *Spearman's Rho* menunjukkan koefisien korelasi  $r = 0,388$  dan  $p < 0,034$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Stress adalah realistik kehidupan setiap hari yang tidak bisa dihindari, stress atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardivaskuler, khususnya hipertensi, dan stress dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Responden hipertensi dianjurkan sedapat mungkin menghindari sikap tegang dan berkatih agar dapat bersikap sabar, ikhlas dan mensyukuri segala hal yang mampu di capai, 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 dilepaskan hormon dan enzim yang mempengaruhi kerja jantung, pembuluh darah dan ginjal (Marliani, 2007).

Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap (Suyono, 2004).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat hipertensi termasuk dalam kategori ringan, juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu 17 responden (56,7%). Menurut Dalimartha *et al* (2008), hipertensi lebih mudah menyerang laki-laki daripada perempuan. Hal itu kemungkinan karena laki-laki banyak memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi, seperti stress, kelelahan, dan makan yang tidak terkontrol.

Laki-laki merupakan kepala keluarga rumah tangga yang berkewajiban menafkahi keluarga. Hal ini menyebabkan aktivitas di luar rumah pada laki-laki relatif lebih banyak dibandingkan perempuan, sehingga laki-laki lebih mudah merasa lelah, stress dan mempunyai kemungkinan lebih banyak untuk makan tidak teratur, sehingga mempunyai resiko tingkat hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Prabowo (2005), yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara stress dan dengan kejadian hipertensi ( $p=0,0001$ ).

Tekanan darah lebih tinggi telah dihubungkan dengan peningkatan stress, yang timbul dari tuntutan pekerjaan, hidup dalam lingkungan kriminal yang tinggi, kehilangan pekerjaan dan pengalaman yang mengancam nyawa. Seseorang yang terpapar stress bisa menaikkan tekanan darah sepihak dan hipertensi dini cenderung lebih reaktif (Beevers, 2003). Saraf simpatis adalah saraf yang bekerja pada saat kita tidak beraktifitas. Peningkatan aktifitas saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Apabila stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi.

#### **KETERBATASAN**

Pada penelitian ini didapatkan keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini adalah pada saat dilakukan penelitian situasi yang ada kurang kondusif karena ada beberapa warga yang menolak menjadi responden dan tidak mau mengisi kuisioner sehingga peneliti sulit untuk melakukan penelitian.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

##### **Simpulan**

1. Tingkat stress pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, sebagian besar kategori sedang, yaitu 20 responden (66,7%).
2. Tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, sebagian besar kategori ringan yaitu 12 responden (40,0%).

3. Ada hubungan tingkat stress dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta dan didapatkan nilai p hitung sebesar 0,388 dengan taraf signifikansi 0,034 ( $p < \alpha; 0,034 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan penelitian ini mempunyai hubungan yang kuat.

#### **Saran**

1. Bagi Responden  
Hendaknya responden dapat menjaga kesehatan dan pikiran. Hal ini diharapkan akan mengurangi tingkat stress dan menurunkan derajat tingkat hipertensi.
2. Bagi kepala dukuh Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta  
Hendaknya dapat lebih memberikan perhatian kepada dewasa madya, dengan mengajak refreshing dalam setiap bulan atau satu kali setahun sehingga dapat mengurangi tingkat stress pada dewasa madya dan menurunkan tingkat hipertensi.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Agar dapat melanjutkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress dan tingkat hipertensi sehingga didapatkan hasil yang lebih baik lagi. Selain itu pengambilan data agar dilakukan dengan memperhatikan waktu yang kondusif yaitu tidak mengganggu aktifitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adib, M. (2009). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung dan Stroke*.
- Anonim, (2008). Masalah Hipertensi di Indonesia, <http://www.depkes.go.id/index> 6 juni 2014.
- Beevers, D, S. (2003). *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Anda dan Tekanan Darah*. Jakarta : Dian Rakyat, Cetakan Pertama.
- Centers for Disease Control and Prevention, (2009). *Stroke Facts and Statistics*. Division for Heart Disease and Stroke Prevention. Available from: [http://www.cdc.gov/stroke/statistical\\_reposts.htm](http://www.cdc.gov/stroke/statistical_reposts.htm) (accessed 6 juni 2014).
- Dalimartha. S, (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Depkes R.I., 2008. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Era Muslim. (2008). WHO Mewaspadaai Meningkatnya Kasus Bunuh Diri dan Penderita stres. <http://www.eramuslim.com/berita/dunia/dampak-krisis-keuangan-global-who-waspadaai-meningkatkan-kasus-bunuh-diri-dan-penderita-stress.htm> diakses pada tanggal 12 maret 2014
- Faqih, M. (2006). *Analisis gender dan transformasi sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hardiman, A. (1999). *Stres dan Upaya Penanggulangannya*. Majalah Psikiatri.
- Hurlock., E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima
- Hegner, Barbara R. (2003). *Asisten Keperawatan Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Edisi 6*. Jakart: EGC.

- Looker, T; Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri. Baca! Baca Buku, Buku Baik*, Yogyakarta.
- Martuti, A., (2009). *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi Penyakit Tekanan Darah Tinggi*, Korelasi Wacana, Yogyakarta.
- Marliani, Lili. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter, Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*, EGC. Jakarta.
- Puspitorini, M. (2009). *Hipertensi Cara Mudah Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Image Press
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Semarang. (2008). Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Jawa Tengah.
- Rasman. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi, Teori dan Serangan Jantung*. Sagung Seto; Jakarta
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2012). The World Health Statistics 2012. <http://www.apps.who.int/ghodata> diperoleh tanggal 20 november 2013.
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Multi Press. Yogyakarta.
- Yastroki, (2009). *Penyandang Stroke Cenderung Meningkat*, <http://www.yastroki.or.id/read.php?id=311>, online accessed on 10 juni 2014.

