

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF: *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Menyusun Skripsi Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta



Disusun oleh:

NANIK YUNAFIAH

1710201157

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH

YOGYAKARTA

2021

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF: *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NANIK YUNAFIAH
1710201157

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DODDY YUMAM PRASETYO, S.Kep.,Ns., M.Kep
27 Mei 2021 16:45:40



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF: *LITERATURE REVIEW*¹

Nanik Yunafiah², Ns. Doddy Yumam Prasetyo³

¹Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

²nanikyunaff@gmail.com, ³doddyyumam@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Judul: Hubungan Tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif. **Metode:** Menggunakan database *Google Scholar* dan *Science Direct* (2017-2020) bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Berdasarkan hasil *literature review* didapatkan 4 artikel dari total pencarian sebanyak 9.238 artikel. Tingkat stres pada usia produktif sebagian besar tingkat stres sedang dan berat, kondisi ini dipengaruhi oleh tekanan darah yang tinggi. Dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif.

Kata Kunci : Tingkat stres, Hipertensi, Usia Produktif

A LITERATURE REVIEW: THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND HYPERTENSION IN THE PRODUCTIVE AGE¹

Nanik Yunafiah², Ns. Doddy Yumam Prasetyo³

ABSTRACT

Title: The relationship between stress levels and hypertension in the productive age. **Objectives:** To determine the relationship between stress levels and hypertension in the productive age. **Methods:** Used articles from the Google Scholar and Science Direct database (2017- 2020), using Indonesia and English articles. Then, articles were selected using inclusion and exclusion criteria. **Research Results:** Based on the literature review results, the researcher obtained four articles from a comprehensive search of 9,238 articles. The article stated that the stress levels in productive age were mostly moderate and severe stress levels. This conditions were affected by high blood pressure. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and hypertension at productive age.

Keywords : Stress Level, Hypertension, Productive age

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan pada masyarakat dan menyebabkan kematian paling banyak di seluruh dunia (Benjamin et al, 2017). Menurut World Health Organization (2014) yaitu penduduk umur > 18 tahun mencapai 1 Milliar orang, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang, Diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi.

World Health Organization (2018) menyebutkan kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 27%. Kawasan Amerika sebesar 18%, Asia Tenggara 25%, Mediterania Timur 26%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Sedangkan menurut Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 32,2% pada 2018. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala. Sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Rhosifanni, 2016).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, PJK, DM, gagal ginjal, dan kebutaan. Stroke (51%) dan PJK (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Seiring dengan peningkatan kasus hipertensi, komplikasi dapat terjadi jika hipertensi tidak ditangani dengan tepat (Yanti, 2016).

Pemerintah Indonesia memberikan kebijakan dalam pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan dibentuknya Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 854/MENKES/SK/IX/2009 tentang pedoman pengendalian penyakit jantung dan pembuluh darah (PERMENKES, 2009). Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) juga mengadakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Program ini dilaksanakan secara terintegrasi dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi penderita hipertensi (BPJS Kesehatan, 2015).

Banyak persepsi yang salah dari masyarakat mengenai penyakit hipertensi, yaitu penyakit hipertensi tidak perlu penanganan serius, hipertensi mudah sembuh, hipertensi identik dengan pendarahan (Hermawan, 2014). Sebagian masyarakat menangani penyakit hipertensi ini menggunakan tanaman untuk jamuan seperti daun dewa, daun seledri, belimbing, daun kelor, daun bayam duri, kangkung, daun saga, daun pacar cina, landep, dan daun miana merah (Sammulia & Suhaera, 2019).

Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut. Remaja dan dewasa muda yang berada pada kisaran usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kini (2016), prevalensi prehipertensi dan hipertensi pada dewasa muda (usia 20-30 tahun) adalah sebesar 45,2%. Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian hipertensi (Arum, 2019).

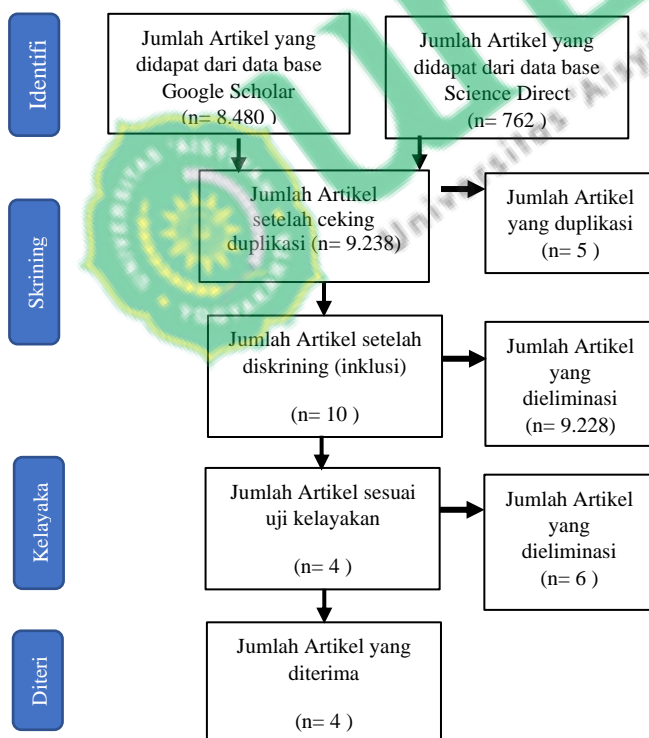
Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, salah satunya adalah stres. Stres menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah dan hormon adrenalin akan meningkat (Nuraini, 2015). Sumber stresor pada usia produktif bisa disebabkan karena kegagalan mencapai tujuan, perubahan gaya hidup,

konflik tujuan, dan stimulasi yang tidak menyenangkan (Yuningsih, Ramdani, & Rilla, 2017).

Dalam pengontrolan tekanan darah ini ada empat peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan, perawat sebagai pendidik, perawat sebagai advokat, dan perawat sebagai peneliti (Kamil, 2018). Menurut Perry & Potter (2005) Terapi non farmakologis sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan salah satunya adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif yang merupakan tindakan mandiri perawat sehingga keberadaan perawat sangat nyata dalam memberikan asuhan keperawatan, pencegahan penyakit yang menghemat biaya serta efisiensi dari masalah tersebut (Kamil, 2018). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif.

METODE

Penelusuran literature review menggunakan *google scholar* dan *science direct* (2017-2020), Penelusuran dilakukan mulai bulan Januari 2017 hingga bulan November 2020 menggunakan bahasa Indonesia yaitu 'tingkat stres' 'usia produktif' dan menggunakan bahasa Inggris yaitu stres level OR hypertension OR productive age. Hasil penelusuran didapatkan 3 artikel yang terdiri dari 9.243 artikel hasil penelitian dan 1 artikel bukan hasil penelitian. Dari 9.238 artikel tersebut terdapat 5 yang duplikasi sehingga tinggal 9.238 artikel. Dari 9.238 artikel tersebut sebanyak 9.228 artikel yang dikeluarkan sehingga artikel yang direview adalah sebanyak 4 artikel. Proses penelusuran dan review literatur dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pencarian literature ringkasan artikel dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Hasil Pencarian Artikel

No	Judul/Penulis/Tahun	Tujuan	Desain Penelitian	Sampel
1.	Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (Subrata & Wulandari, 2020).	Untuk mengetahui hubungan stres dengan tekanan darah penderita hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kebakkramat 1 Karanganyar.	Pendekatan <i>cross sectional</i> dengan cara <i>cluster random sampling</i> dan analisis data menggunakan tabulasi silang	60 Responden
2.	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang (Nurwela & Israfil, 2019).	Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Sikumana Kota Kupang.	Rancangan <i>cross sectional</i> dengan teknik <i>tekhik purposive sampling</i> .	98 Responden
3.	Obesitas dan Tingkat Stres Berhubungan pada Orang Dewasa di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya (Gunawan & Adriani, 2020).	Untuk menganalisis hubungan antara obesitas dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada komunitas jemaat Gereja Kristen Indonesia (GKI) Manyar, Surabaya.	Studi Penelitian <i>cross-sectional</i> dan menggunakan metode <i>simple random sampling</i> .	76 Responden
4.	Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Hipertensi pada penderita Hipertensi (Yuningsih, Ramdani, & Rilla, 2017)	Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas DTP Wanaraja Tahun 2016.	Pendekatan <i>cross sectional</i> dan menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> .	98 Responden

Berdasarkan tabel hasil pencarian diatas, maka artikel pertama yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Subrata & Wulandari (2020) menunjukkan bahwa responden yang memiliki stres rendah dengan tekanan diastole normal sebanyak 20 orang (33,33%), responden yang memiliki stres rendah dengan tekanan diastole tinggi sebanyak 10 orang (16,67%). Responden yang memiliki stres berat dengan tekanan diastole normal sebanyak 5 orang (8,33%), dan mayoritas responden memiliki stres berat dengan tekanan diastole tinggi, yaitu sebanyak 25 orang (58,33%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurwela & Israfil (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang sedang (33,7%), tidak mengalami stres/normal (35,7%), tingkat stres ringan (28,6%), dan memiliki tingkat stres berat (2,0%). Responden yang mengalami kejadian hipertensi derajat 1 sebanyak 67 orang (68,4%), derajat 2 sebanyak 25 orang (25,5%) dan derajat 3 sebanyak 6 orang (6,1%).

Hasil Penelitian Gunawan & Adriani (2020) bahwa responden dengan tingkat stres normal, hanya 33,3% yang termasuk kategori prehipertensi dan hipertensi. Prevalensi responden yang masuk kategori hipertensi meningkat sejalan dengan meningkatnya tingkat stres (stres ringan 0,0%, stres sedang 33,3%, stres berat 25%, dan stres sangat berat 8,4%). Pada penelitian ini, proporsi prehipertensi sangat tinggi yaitu mencapai 35,5% dan proporsi hipertensi mencapai 15,8%.

Hasil penelitian Yuningsih, Ramadani & Rila (2017) bahwa sebagian besar proporsi tingkat stres berat dengan hipertensi berat 60.0% (27 responden) lebih besar dibandingkan dengan responden yang tingkat stres ringan dengan hipertensi ringan 45.0% (9 responden). Menjelaskan ada 3 kelompok hipertensi yaitu hipertensi ringan, sedang, dan berat. Pengelompokan dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan yakni Ringan 140-159/90-99 mmHg, sedang 160-179/100-109 mmHg, dan berat 180-209/110-119 mmHg. Penderita hipertensi yang mengalami hipertensi berat lebih besar yakni 42.9% (42 orang), dibandingkan dengan hipertensi sedang 37.8% (37 orang) dan yang paling sedikit mengalami hipertensi ringan yaitu 19.4% (19 orang).

Berdasarkan hasil analisa diatas, dari keempat artikel menunjukkan responden berdasarkan usia penderita hipertensi pada usia produktif berusia 18-65 tahun. Responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada responden berjenis kelamin laki-laki. Maka hubungan tingkat stres dengan hipertensi usia produktif memiliki hubungan dari tingkat stres ringan hingga tingkat stres berat, kemudian dari pre hipertensi hingga hipertensi.

1. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil keseluruhan artikel penelitian yang direview, dari keempat artikel instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sedang dan tingkat stres berat dengan hipertensi usia produktif paling banyak daripada tingkat stres ringan dan tingkat stres sangat berat. Tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif dalam kategori kurang baik yaitu didapatkan dari keempat artikel sebanyak 100%.

Hasil penelitian Yuningsih, Ramadani & Rila (2017) menjelaskan bahwa stres dapat menyerang siapa saja dan bisa terjadi disaat hal-hal yang tidak terduga,

apabila seseorang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap stres yang di hadapinya, itu akan berdampak baik. Tetapi jika sebaliknya seseorang itu tidak dapat menyesuaikan diri dengan stres yang dihadapinya, itu akan berdampak buruk sehingga terjadi stres yang berkepanjangan dan akan menimbulkan masalah kesehatan. Gunawan & Adriani (2020) menjelaskan bahwa semakin rendah tingkat stres responden maka semakin rendah pula prevalensi prehipertensi dan hipertensi dan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin tinggi juga tekanan darahnya.

2. Hipertensi

Dari keempat artikel ini dapat disimpulkan bahwa tekanan darah yang meningkat paling banyak disebabkan oleh tingkat stres. Hasil penelitian Subrata & Wulandari (2020) menjelaskan bahwa penderita hipertensi dengan stres tinggi memiliki risiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah sistole 3,29 kali dan diastole 10 kali dibandingkan dengan penderita yang stresnya rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuningsih, Ramadani & Rilla (2017) bahwa tingkat stres memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi.

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang meningkat lebih dari tekanan darah normal. Penelitian yang dilakukan oleh Subrata & Wulandari (2020) stres mental dan fisik menyebabkan kenaikan tekanan darah yang lebih tinggi secara signifikan dalam kondisi hipoksia. Stres mental akut juga dapat menyebabkan peningkatan kekakuan aorta dan refleksi gelombang nadi yang menyebabkan perubahan tekanan darah, terkait dengan peningkatan resiko kardiovaskular. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwela & Israfil (2019) bahwa pelepasan adrenalin sebagai akibat stress berat akan menyebabkan naiknya tekanan darah yang membuat darah membeku dan menggumpal sehingga menyebabkan resiko serangan jantung.

3. Hipertensi pada Usia Produktif

Hasil penelitian Subrata & Wulandari (2020) menjelaskan bahwa bertambahnya umur menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga membuat lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Penelitian Yuningsih, Ramadani & Rila (2017) menyatakan bahwa stres dan tekanan darah jika tidak diatasi akan berdampak buruk sehingga terjadi stres yang berkepanjangan dan akan menimbulkan masalah kesehatan yang baru, dan juga dapat menyebabkan perilaku tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stres dengan tekanan darah yang tinggi bisa membebani dan mempengaruhi kepribadian.

Hasil penelitian Subrata & Wulandari (2020) menyatakan bahwa kejadian hipertensi pada usia di atas 18 tahun meningkat. Bertambahnya umur menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga membuat lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik

4. Keterkaitan tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif

Menurut Yuningsih, Ramadani & Rila (2017) Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, salah satunya adalah stres. Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Nurwela & Israfil (2019) Hubungan antara tingkat stres dan hipertensi diduga

melalui aktivitas saraf simpatis yang mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Sejalan dengan penelitian Subrata & Wulandari (2020) bertambahnya umur menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar.

Yuningsih, Ramadani & Rila (2017) dapat disimpulkan bahwa perlu adanya upaya untuk mencegah terjadinya tingkat stres yang lebih berat sehingga penderita hipertensi tidak mengalami hipertensi yang lebih berat dan tidak mengalami komplikasi seperti penyakit stroke, jantung, dan lain sebagainya. Pencegahan tersebut bisa dilakukan oleh petugas kesehatan dengan melakukan pendidikan kesehatan bagaimana manajemen stres dan koping stres yang baik, sehingga penderita hipertensi dapat mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisa dari keseluruhan artikel, maka didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan tingkat stres dengan hipertensi usia produktif.

SIMPULAN

Tingkat stres pada usia produktif yaitu tingkat stres sedang dan tingkat stres berat paling banyak daripada tingkat stres ringan dan tingkat stres sangat berat. Dan bertambahnya umur menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar yang akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini akan berdampak buruk hingga menimbulkan masalah kesehatan yang baru. Dari keempat artikel yang dilakukan review menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi pada usia produktif, ini ditandai dengan hasil p-value yang didapat dari keempat artikel tersebut sebesar <0.05 .



DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Y. T. (2019). "Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)". *HIGEIA*, 3(3), 345-356.
- Benjamin et al. (2017). "Heart Disease and Stroke Statistics—2017". doi:10.1161/CIR.0000000000000485
- BPJS Kesehatan. (2015). *"Panduan Praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)"*. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Gunawan, S. P., & Adriani, M. (2020). "Obesitas dan Tingkat Stres Berhubungan dengan Hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan klampis Ngasem, Surabaya". 2(15), 119-126.
- Hermawan, F. (2014). "Hubungan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gamping". *Naskah Publikasi*.
- Kamil, H. (2018). "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah Pada Klien". *Ilmu Keperawatan*, 6(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Situasi Kesehatan Jantung*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Gejala Hipertensi*. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/23/gejala-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Komplikasi Hipertensi*. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/4/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *J MAJORITY*, 4(5), 10-19.
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang. 368-376. Retrieved from <http://semnaskesling.poltekeskupang.ac.id/index.php/ss/article/view/56>
- PERMENKES. (2009). Undang-undang.
- Rhosifanni, S. (2016). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408–419.
- Sammulia, S. F., & Suhaera. (2019). "Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Asam Urat". *JPPM LPIP UMP*, 3(2), 201-204.
- Subrata, A. H., & Wulandari, D. (2020). Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. *STETHOSCOPE*.

Yanti. (2016). "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur". *Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, 1-10.

Yuningsih, W., Ramdani, H. T., & Rilla, E. V. (2017). "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi". *Jurnal Keperawatan Aisyiah*, 4(2), 37-45.

