

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI YANG DIRAWAT DI RSUD MOKOPIDO TOLITOLI

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS HOSPITALIZED AT RSUD MOKOPIDO TOLITOLI

Abdul Rahman¹, Samsuriani², Usup Supiandi³

¹*Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Parepare, Sulawesi Selatan

²RSUD Mokopido Tolitoli, Sulawesi tengah

³Politeknik Kesehatan Yayasan Pendidikan Kesehatan Bhakti Indonesia, Sukabumi

Email Correspondence: anhysamsuriani88@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah melebihi batas normal ($\geq 140/90$ mmHg) yang dapat menimbulkan komplikasi serius hingga kematian. Salah satu faktor yang berperan dalam fluktuasi tekanan darah adalah tingkat stres, yang dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan pada 27 Mei hingga 26 Juni 2025. Sampel berjumlah 57 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi ($p < 0,001 < \alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan secara bermakna dengan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli. Oleh karena itu, manajemen stres perlu menjadi bagian integral dalam penatalaksanaan pasien hipertensi di rumah sakit.

Kata Kunci: Hipertensi, Tingkat Stres, Tekanan Darah, Manajemen Stres, Rawat Inap

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure exceeds the normal threshold ($\geq 140/90$ mmHg), potentially leading to serious complications and mortality. Stress is recognized as one of the contributing factors that can significantly influence physiological responses, including fluctuations in blood pressure. This study aimed to examine the relationship between stress levels and blood pressure in hypertensive patients hospitalized at RSUD Mokopido Tolitoli. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach, conducted from May 27 to June 26, 2025. A total of 57 respondents were recruited using a simple random sampling technique. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results demonstrated a statistically significant relationship between stress levels and blood pressure changes in hypertensive patients ($p < 0.001$; Cramer's $V = 0.423$), leading to the rejection of the null hypothesis. It is concluded that stress level is significantly associated with blood pressure in hypertensive patients at RSUD Mokopido Tolitoli. Therefore, stress management should be integrated as an essential component in the clinical management of hypertensive patients in hospital settings.

Keywords: Hypertension, Stress Level, Blood Pressure, Stress Management, Inpatient Care

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk segera diatasi karena jumlah penderitanya semakin tinggi. Hipertensi disebut juga sebagai pembunuh gelap atau silent killer karena secara tiba-tiba dapat mematikan seseorang tanpa diketahui gejalanya terlebih dahulu (PBL DR Kelompok 19 UINSU, 2020). Menurut *World Health Organization* lebih dari 30% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi. Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Sementara, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi secara nasional adalah 25,8% pada tahun 2013 dan 34,11% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2023, penyandang hipertensi mencapai 573,620 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar 311.158 Jiwa atau (54%). Ini menunjukkan bahwa realisasi sudah mencapai target dari renstra yang ditentukan pada tahun 2023 sebesar 30%. Kabupaten/kota penyandang Hipertensi mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai Standar tertinggi di Kabupaten Donggala dengan jumlah penderita Hipertensi 69,809 Jiwa dan yang mendapatkan pelayanan sesuai standar 30,781 Jiwa atau 44,1%. sedangkan kabupaten yang terendah Penderita Hipertensi adalah di kabupaten Morowali Utara dengan jumlah 5.168 Jiwa dan yang mendapatkan Pelayanan Kesehatan sesuai Standar berjumlah 5.168 Jiwa atau 100% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2024).

Persentase penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar di Kabupaten Tolitoli usia ≥ 15 tahun, realisasi berjumlah 100%, ini menunjukkan bahwa target capaian sudah memenuhi target dari renstra yang ditentukan pada tahun 2022 sebesar 20%. Jumlah estimasi penderita hipertensi tahun 2022 sebanyak 12.971 Jiwa. Kecamatan yang mendapat pelayanan kesehatan terbanyak berada di Kecamatan Galang sebanyak 2.691 penderita, sedangkan Kecamatan yang mendapat pelayanan kesehatan terendah berada

di Kecamatan Tolitoli Utara atau di Puskesmas Binontoan sebanyak 57 penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Tolitoli, 2023).

Hipertensi merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stres yang dialami (Tambunan et al., 2021). Klasifikasi hipertensi menurut konsensus nasional dibagi menjadi hipertensi derajat 1 dan derajat 2 berdasarkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik yang terukur (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019).

Stres yang sifatnya konstan dan berlanjut lama bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu, jika keadaan sering kali emosi dan berpikir negatif secara perlahan dan tidak disadari akan muncul gejala fisik seperti hipertensi. Stress dapat memicu kenaikan tekanan darah dengan mekanisme peningkatan kadar adrenalin dan respond adrenokortikal, yang selanjutnya akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik (Alifariki, 2019).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi. Faktor stres tidak secara langsung menyebabkan hipertensi, namun stres menyebabkan peningkatan tekanan darah ulang, yang akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah melalui stres, diantaranya stres karena kehidupan sehari-hari, tekanan pekerjaan, perbedaan suku

bangsa, lingkungan sosial, dan tekanan emosional (Mayasari et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Imtiani (2023), dengan judul penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2022, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2022.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Lingga et al. (2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. Nilai $r = 0,246$ menunjukkan korelasi antara tingkat stres dengan tekanan darah yang bernilai positif dengan tingkat keeratan lemah. Adanya hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dikarenakan pola positif/searah artinya semakin besar skor tingkat stres maka semakin tinggi peningkatan tekanan darah.

Stres dapat menjadi masalah yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik seseorang, terutama di era modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Ketika seseorang tidak dapat mengelola stres dengan baik, maka hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kualitas hidup mereka (Nasution, 2023). Mengelola stres secara efektif menjadi kunci dalam mencegah hipertensi. Stres yang berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang dapat meningkatkan tekanan darah (Saimi & Sartika, 2024).

Dari pengambilan data awal peneliti mendapatkan data Hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 374 pasien, tahun 2023 sebanyak 1.420 pasien, tahun 2024 sebanyak 1.562 pasien, dan data Maret 2025 sebanyak 111 pasien hipertensi (Rekam Medik RSUD Mokopido, 2025). Tingginya tren kejadian hipertensi ini mengindikasikan perlunya identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien rawat inap. Meskipun penelitian mengenai hubungan stres dan tekanan darah telah dilakukan di berbagai fasilitas kesehatan primer (Imtiani, 2023; Lingga et al., 2024),

penelitian di setting rawat inap rumah sakit daerah—khususnya di Kabupaten Tolitoli—masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada populasi rawat jalan dengan konteks stres yang berbeda dari pasien yang menjalani hospitalisasi. Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks rawat inap di RSUD Mokopido Tolitoli, di mana stres hospitalisasi merupakan faktor tambahan yang belum banyak diteliti di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli sebagai dasar pengembangan intervensi manajemen stres dalam asuhan keperawatan.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara dua variabel. Dengan studi ini akan diperoleh prevalensi atau suatu fenomena (variabel dependen) dihubungkan dengan penyebab (variabel independen) (Notoadmojo, 2018). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *cross-sectional*, di mana pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen dilakukan hanya sekali pada satu waktu tertentu (Nursalam, 2020).

Pengukuran tekanan darah pada responden dilakukan sesuai prosedur keterampilan dasar klinis yang baku agar hasil yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggungjawabkan (Anggraeni et al., 2023). Rancangan penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional yang bertujuan mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Mokopido Tolitoli. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 28 Mei sampai dengan 27 Juni 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di RSUD Mokopido Tolitoli berjumlah 117 Pasien. Didapatkan Jumlah sampel sebanyak 53.9 di bulatkan menjadi 54 (Sampel) adapun Cara pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*.

HASIL

Penelitian dilaksanakan pada 28 Mei sampai dengan 27 Juni 2025. Jenis penelitian ini adalah metode observasional dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah sampel dalam penelitian ini adalah penderita Hipertensi di Ruang Internal RSUD Mokopido Toli-Toli sebanyak 57 responden dan menggunakan Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Adapun hasil penelitian di sajikan dalam sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada
Pasien Hipertensi Yang Dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20-35 Tahun	5	8.8
45-60 Tahun	30	52,6
>60 Tahun	22	38,6
Total	57	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.1 di atas didapatkan distribusi umur tertinggi 45-60 tahun sebanyak 30 responden (38.6%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada
Pasien Hipertensi Yang Dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	33	57.9
Perempuan	24	42.1
Total	57	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.2 di atas didapatkan distribusi jenis kelamin tertinggi yaitu laki-laki sebanyak 33 responden (57.9%).

c. Pendidikan

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada
Pasien Hipertensi Yang Dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	13	22.8
SMP	21	36.8
SMA	23	40.4
Total	57	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.3 di atas didapatkan distribusi Pendidikan tertinggi yaitu SMA sebanyak 23 responden (40.4%).

d. Pekerjaan

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada
Pasien Hipertensi Yang Dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IRT	23	40.4
Nelayan/Petani	20	35.1
Wiraswasta	14	24.6
Total	57	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.4 di atas didapatkan distribusi pekerjaan tertinggi yaitu IRT sebanyak 23 responden (40.4%).

2. Analisa Univariat

a. Tingkat Stres

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada
Pasien Hipertensi Yang Dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	33	57.9
Sedang	21	36.8
Berat	3	5.3
Total	57	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.5 di atas didapatkan distribusi Tingkat Stres tertinggi yaitu Stres Ringan sebanyak 33 responden (57.9%).

b. Perubahan Tekanan Darah

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Yang Dirawat
di RSUD Mokopido Tolitoli

Perubahan Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pre Hipertensi	30	38,6
Hipertensi derajat I	23	40.4
Hipertensi derajat 2	4	7.0
Total	57	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.6 di atas didapatkan distribusi perubahan tekanan darah tertinggi yaitu Pre Hipertensi sebanyak 30 responden (52.6%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 5.7
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Yang Dirawat di RSUD Mokopido Tolitoli

No	Tingkat Stres	Perubahan Tekanan Darah						Total		P
		Pre Hipertensi		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2				
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Ringan	24	42.1	9	15.8	0	0	33	57.9	< 0,001
2	Sedang	5	8.8	14	24.6	2	3.5	21	36.8	
3	Berat	1	1.8	0	0	2	3.5	3	5.3	
Total		30	38,6	23	40.4	4	7.0	57	100.0	

Sumber: Data Primer 2025

Dari table 5.7 di atas didapatkan Tingkat stres ringan dengan pre hipertensi sebanyak 24 responden (42.1%), Tingkat stres ringan dengan Hipertensi derajat 1 sebanyak 9 responden (15.8%), Tingkat stress ringan dengan Hipertensi derajat II sebanyak 0, Tingkat stres sedang dengan Pre Hipertensi sebanyak 5 responden (8.8%), Tingkat stress dengan Hipertensi derajat 1 sebanyak 14 responden (24.6%), Tingkat stress dengan Hipertensi derajat 2 sebanyak 2 responden (3.5%), Tingkat stres berat dengan Pre Hipertensi sebanyak 1 responden (1.8%), Tingkat stres berat dengan Hipertensi derajat 1 sebanyak 0, Tingkat stres berat dengan Hipertensi derajat 2 sebanyak 2 responden (3.5%).

Berdasarkan uji statistik, dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value = 0,000 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Mokopido Tolitoli

PEMBAHASAN

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Mokopido Tolitoli
Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyelesaikan diri. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, baik itu nyata maupun imajiner (Asmarany et al., 2024). Dalam kajian psikologi abnormal, stres yang tidak tertangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius apabila berlangsung

terus-menerus (Pati, 2022).

Stres yang sifatnya konstan dan berlanjut lama bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu, jika keadaan sering kali emosi dan berpikir negatif secara perlahan dan tidak disadari akan muncul gejala fisik seperti hipertensi. Stress dapat memicu kenaikan tekanan darah dengan mekanisme peningkatan kadar adrenalin dan respond adrenokortikal, yang selanjutnya akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis (Alifariki, 2019).

Dari table 5.5 di atas didapatkan distribusi Tingkat Stres tertinggi yaitu Stres Ringan

sebanyak 33 responden (57.9%).

Stres dapat menjadi masalah yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik seseorang, terutama di era modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Ketika seseorang tidak dapat mengelola stres dengan baik, maka hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kualitas hidup mereka (Nasution, 2023). Mengelola stres secara efektif menjadi kunci dalam mencegah hipertensi. Stres yang berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang dapat meningkatkan tekanan darah (Saimi & Sartika, 2024). Dari perspektif keperawatan jiwa psikososial, dukungan terhadap kemampuan koping pasien merupakan bagian penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup, termasuk yang berkaitan dengan kondisi penyakit fisik seperti hipertensi (Imelisa et al., 2021). Pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental juga membantu individu mengenali gejala stres sejak dini sehingga penanganannya dapat dilakukan lebih cepat (Putri et al., 2022). Intervensi manajemen stres yang terstruktur dalam asuhan keperawatan jiwa dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah dampak stres terhadap peningkatan tekanan darah (Mubin, 2024). Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi. Faktor stres tidak secara langsung menyebabkan hipertensi, namun stres menyebabkan peningkatan tekanan darah ulang, yang akhirnya dapat menyebabkan

hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah melalui stres, diantaranya stres karena kehidupan sehari-hari, tekanan pekerjaan, perbedaan suku bangsa, lingkungan sosial, dan tekanan emosional (Mayasari et al., 2019).

Dari table 5.6 di atas didapatkan distribusi tekanan darah terbanyak yaitu kategori Pre-Hipertensi sebanyak 30 responden (52,6%).

Menurut Avynas Helvy (2020) Keadaan emosi kuat dan stres yang hebat 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. Stres yang sifatnya konstan dan berlanjut lama dan bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu jika keadaan seringkali emosi dan berfikir negatif secara perlahan dan tidak disadari akan muncul gejala fisik seperti hipertensi. Kondisi psikis seseorang memang berbeda jika kondisi psikis seseorang dapat mempengaruhi tekanan darah. Stres juga bisa berakibat meningkatnya aliran darah ke ginjal, kulit dan saluran pencernaan dan tubuh akan semakin banyak menghasilkan hormon adrenalin dengan hal tersebut bisa membuat jantung sistem bekerja akan semakin kuat dan cepat.

Dari table 5.7 di atas didapatkan Tingkat stres ringan dengan pre hipertensi sebanyak 24 responden (42.1%), Tingkat stres ringan dengan Hipertensi derajat 1 sebanyak 9 responden (15.8%), Tingkat stress ringan dengan Hipertensi derajat II sebanyak 0, Tingkat stres sedang dengan Pre Hipertensi sebanyak 5 responden (8.8%), Tingkat stress dengan Hipertensi derajat 1 sebanyak 14 responden (24.6%), Tingkat stress dengan Hipertensi derajat 2 sebanyak 2 responden (3.5%), Tingkat stres berat dengan Pre

Hipertensi sebanyak 1 responden (1.8%), Tingkat stres berat dengan Hipertensi derajat 1 sebanyak 0, Tingkat stres berat dengan Hipertensi derajat 2 sebanyak 2 responden (3.5%).

Stres yang sifatnya konstan dan berlanjut lama bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu, jika keadaan sering kali emosi dan berpikir negatif secara perlahan dan tidak disadari akan muncul gejala fisik seperti hipertensi. Stress dapat memicu kenaikan tekanan darah dengan mekanisme peningkatan kadar adrenalin dan respond adrenokortikal, yang selanjutnya akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik (Alifariki, 2019).

Berdasarkan uji statistik, dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value = 0,000 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Mokopido Tolitoli. Dikatakan oleh (Ekawati, 2019) bahwa Stres dan emosi negatif mempengaruhi tubuh dengan berbagai cara yang sangat nyata dan psikologis. Tekanan mental memicu penurunan aliran darah ke jantung dan meningkatkan kebutuhan akan oksigen karena tekanan darah kecepatan detak jantung meningkat, diwaktu yang sama pengerasan arteri menghambat aliran darah, arteri coroner dalam jantung mengerut yang semakin menurunkan suplai darah ke jantung. Stres mendadak akan memicu disfungsi endothelial (tidak berfungsinya pembuluh areteri) serta kegagalan arteri untuk mengembang. Stress juga dapat

menyebabkan hormon kortisol dan adrenalin meningkat sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dan fakta yaitu penderita hipertensi yang memiliki stres tinggi dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah dikarenakan stress yang terjadi pada responden memicu penurunan fungsi pembuluh darah dan arteri tidak mengembang serta peningkatan hormon kortisol dan adrenalin tekanan darah didalam jantung mengalami peningkatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avynas Helvi Subrata,dkk (2020) mengungkapkan bahwa ada hubungan antara stress dengan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa stres tinggi memiliki resiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah 3,29 kali dibandingkan dengan stres yang rendah (Subrata & Wulandari, 2020). Stres merupakan rasa takut dan cemas dari perasaan dan tubuh seseorang terhadap adanya perubahan dari lingkungan yang nantinya secara fisiologis hipotalamus akan mengeluarkan hormone untuk memicu penguluran hormone stress dari kelenjar adrenal yaitu kortisol. Pengaktivasi hipotalamus juga dapat merangsang aktifitas saraf simpatis. Secara langsung aktivasi dari saraf simpatis akan memberikan respon vasokonstriksi pada pembuluh darah dan meningkatkan kerja jantung yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti didapatkan bahwa dikatakan adanya hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dikarenakan pola positif/searah artinya semakin besar skor tingkat stress maka semakin tinggi peningkatan tekanan darah. Penyebab usia produktif pada saat mengalami stress karna hormone adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi

arteri dan peningkatan denyut jantung. Apabila stress berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi dan juga Faktor eksternal termasuk lingkungan fisik, pekerjaan, keluarga dan ekonomi. Faktor internal termasuk dari perilaku, kondisi fisik dan emosional. Faktor usia turut memengaruhi kerentanan seseorang terhadap hipertensi, sebagaimana terlihat pada perubahan hormonal yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada kelompok usia tertentu (Riyadina, 2019). Oleh karena itu, upaya untuk hidup berdampingan dengan hipertensi melalui pengendalian faktor risiko, termasuk stres, perlu terus digalakkan pada pasien rawat inap (Tim Bumi Medika, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi tingkat stres menunjukkan mayoritas responden mengalami stres ringan sebanyak 33 responden (57,9%), diikuti stres sedang 21 responden (36,8%), dan stres berat 3 responden (5,3%).
2. Hasil penelitian didapatkan distribusi tekanan darah terbanyak yaitu kategori Pre-Hipertensi sebanyak 30 responden (52,6%).
3. Ada Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Mokopido Tolitoli dengan nilai p value = 0,000 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR RUJUKAN

Alifariki, L. O. (2019). *Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. Penerbit LeutikaPrio.

Anggraeni, W., Idayanti, T., Umami, S. F., &

Virgia, V. (2023). *Keterampilan Dasar Kebidanan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

Asmarany, A. I., Arif, M., Yuminah, Aripin, Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Putra, C., Naryanti, I., Hamka, R. A., & Syamsulbahri. (2024). *Manajemen Stres* (I. P. Kusuma (ed.)). Cendikia Mulia Mandiri.

Dinas Kesehatan Kabupaten Tolitoli. (2023). *Buku Profil Kesehatan Kabupaten Tolitoli Tahun 2022*.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 2023*.

Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, K., & Ayu, I. R. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial* (N. Restiana (ed.)). EDU Publisher.

Imtiani, A. I. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1510–1515.

Kementerian Kesehatan. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*.

Lingga, M. O., Pakpahan, R. E., & Ginting, F. S. H. B. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2043–2056.

Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>

Mubin, M. F. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I: Manajemen Stres*. Mahakarya Citra Utama Group.

Nasution, R. E. P. (2023). *Panduan Praktis Mengelola Stres*. Whitecoathunter.

Pati, W. C. B. (2022). *PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL: Definisi, Teori, dan Intervensi* (M. Nasrudin (ed.)). Penerbit NEM.

PBL DR Kelompok 19 UINSU. (2020). Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi. In R. A. Harahap (Ed.), *Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi* (Vol. 29, Issue 2). Penerbit CV.

- Kencana Emas Sejahtera.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019* (A. A. Lukito, E. Harmeiwaty, & N. M. Hustrini (eds.)).
- Putri, U. N. H., Nur'aini, Armita Sari, & Mawaddah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. CV. Azka Pustaka.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause*. Penerbit LIPI Press.
- Saimi, & Sartika, H. A. (2024). *Cegah Hipertensi : Kenali Pencetus dan Temukan Solusi* (N. Duniawati (ed.)). Penerbit Adab.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya."* (R. A. Harahap (ed.)). CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Tim Bumi Medika. (2022). *Berdamai dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (ed.)). Penerbit Bumi Medika.