

Hubungan Tingkat Stres terhadap Tekanan Darah pada pasien Hipertensi Lansia.

Noki Formike¹, Nur Isnaini², Supriyadi³, Wahyu
Riyaningrum⁴

¹Universitas Muhammadiyah Purwokerto
(nurisnaini@ump.ac.id)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres. Tingkat stres yang tinggi dapat memicu peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi lansia. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 97 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami stres sedang sebanyak 45 responden (46,4%). Tekanan darah sistolik terbanyak berada pada kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 50 responden (51,5%), sedangkan tekanan darah diastolik terbanyak berada pada kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 46 responden (47,4%). Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan tekanan darah sistolik ($p\text{-value} = 0,000$; $V = 0,351$) dan tekanan darah diastolik ($p\text{-value} = 0,014$; $V = 0,267$). Disarankan lansia hipertensi mampu mengelola stres dengan baik untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRAK

Hypertension is a common health problem among the elderly and can be influenced by psychological factors such as stress. High stress levels can trigger increased sympathetic nervous system activity, leading to increased blood pressure in elderly hypertensive patients. This study aims to determine the relationship between stress levels and blood pressure in elderly hypertensive patients. The study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 97 respondents selected using a purposive sampling technique according to inclusion and exclusion criteria. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire, while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress (45 respondents (46.4%). Systolic blood pressure was most often in the stage 1 hypertension category (50 respondents (51.5%)), while diastolic blood pressure was most often in the stage 1 hypertension category (46 respondents (47.4%). The chi-square test results showed a significant relationship between stress levels and systolic blood pressure ($p\text{-value} = 0.000$; $V = 0.351$) and diastolic blood pressure ($p\text{-value} = 0.014$; $V = 0.267$). It is recommended that elderly people with hypertension manage stress effectively to help control blood pressure and prevent complications of hypertension.

Keywords: Stress Level, Blood Pressure, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama secara global karena prevalensinya yang tinggi, risiko yang menyertainya, kesulitan dalam pengelolaannya, serta tingginya biaya medis dan sosial (Ni'mah & Sukma, 2022). Penyakit Hipertensi termasuk kedalam yang terpenting untuk segera diatasi karena jumlah penderita semakin tinggi. Hipertensi disebut juga *Silent Killer* atau pembunuh gelap (Trust et al., 2024). Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko paling signifikan dalam terjadinya penyakit jantung dan gangguan kardiovaskuler lainnya yang banyak terjadi pada orang usia diatas 60 tahun dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah maupun penyempitan pembuluh darah jika tidak ditangani dengan cepat (Wahyuningsih & Isnaini, 2024). Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tetap tinggi secara menerus dengan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah sistolik > 90 mmHg (Ridho et al., 2021). Dua kelompok faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu yang tidak terkontrol seperti usia, jenis kelamin, genetik, keturunan dan yang bisa dikontrol meliputi pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebihan, gaya hidup, pola tidur, aktivitas fisik yang kurang dan stres (Purhadi, 2025).

Pada pasien hipertensi, tingkat stres menjadi faktor yang paling berpengaruh pada tekanan darah pada lansia atau orang dewasa termasuk kondisi seperti depresi, kecemasan dan stress. Hal ini terjadi karena perubahan fisik dan mental yang normal pada lansia serta penurunan fungsi biologis seperti perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling terkait, jika tidak diatasi dengan baik, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan stress yang berujung depresi (Trust et al., 2024). Faktor stress muncul akibat gaya hidup seperti kurang gerak, merokok, obesitas, konsumsi alkohol, gangguan tidur, depresi, asupan garam berlebih, dan konsumsi minyak berlebih (Conversano et al., 2021). Stress memicu kadar adrenalin meningkat, stress juga akan mendorong saraf simpatis yang membuat peningkatan pada tekanan darah dan curah jantung (Ardian et al., 2018). Stress yang berlebihan bisa menimbulkan masalah yang serius yaitu menurunnya kualitas hidup dan masalah kesehatan yang berkelanjutan (Ayaz Khan et al., 2025). Stress akut dapat menyebabkan peningkatan

tekanan darah dalam konteks respon lawan atau lari atau respon fisiologis sementara stress kronik dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsi jantung yang berbahaya (Elsaid et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (2023) mengatakan bahwa orang yang berusia 30-79 tahun sebanyak 1,28 miliar di dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari mereka tinggal di negara dengan pendapatan kecil dan menengah. Diproyeksikan jumlah penderita akan meningkat pada tahun 2025 – 2026 capai lebih dari 1,28 hingga 1,4 miliar dengan usia 30 – 79 tahun, dan sekitar 9,4 juta orang meninggal tiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (Ni'mah & Sukma, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) melaporkan bahwa di Indonesia, penyakit paling banyak dan terus akan meningkat bersamaan dengan bertambahnya usia, dengan jumlah yang mencapai 45,9% pada usia 55 – 64 tahun, 57,6% pada usia 65 – 74 tahun dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun (Afriani et al., 2023). Menurut Profil Kesehatan Banyumas 2024 mencatat jumlah data penderita Hipertensi ≥ 15 tahun sebanyak 172.022 jiwa.

Faktor stress terbukti sangat mempengaruhi kejadian Hipertensi, yang ditunjukkan oleh nilai *odds ratio* sebesar 19,72 untuk stress sedang dan 32,55 untuk stress berat, sehingga individu tingkat stress dengan tingkat stress tinggi memiliki risiko jauh lebih dominan mengalami hipertensi dari pada mereka yang tidak mengalami stress (Sawitri et al., 2015). Didukung oleh penelitian (DA et al., 2021) berdasarkan hasil *odds ratio* yaitu 4, artinya pasien yang mengalami stress berat memiliki peluang sekitar 4 kali lebih tinggi menderita hipertensi dari pada dengan mereka yang mengalami stress ringan. Sejalan dengan penelitian (Zainal et al., 2025) stress adalah faktor yang paling dominan pada pasien hipertensi lansia dengan nilai *odds ratio* 20,794 yang berarti responden stress memiliki risiko lebih besar terkena hipertensi dibandingkan tidak stress.

Berdasarkan wawancara peneliti diperoleh sebanyak 3 orang yang berobat ditempat penelitian tentang penyebab mengalami stress. Ketika diwawancari tentang penyebab stress pada pasien hipertensi lansia, 2 pasien lansia mengatakan mereka mengalami stress karena saat tengah malam sering terbangun dan susah untuk tidur kembali, 1

orang pasien mengatakan mengalami stres karena faktor ekonomi yang kurang mampu, jauh dari anak cucu sehingga pasien merasa sendiri, dengan demikian wawancara tentang stres yang dirasakan pasien adalah akibat dari meningkatnya tekanan darah yang dirasakan pasien tersebut.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa hasil yang diperoleh belum optimal karena masih banyaknya kelemahan dan keterbatasan. Kelemahan dan keterbatasan penelitian ini peneliti hanya menggunakan kuesioner sebagai instrumen untuk mengukur tingkat stres tanpa menyelaraskan dengan pemahaman lansia dan tidak sepenuhnya disesuaikan dengan kemampuan kognitif dan cara berkomunikasi lansia sehingga berpotensi menimbulkan kesalahan dalam pemahaman terhadap pertanyaan.

Banyak penelitian meneliti hubungan antara stress dan tekanan darah pada hipertensi, masih terdapat kesenjangan penelitian khususnya terkait, perbedaan karakteristik responden, serta kurangnya fokus pada kelompok lansia penderita hipertensi. Selain itu, sebagian penelitian belum meneliti secara mendalam hubungan tingkat stress terhadap variasi tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk meneliti hubungan tingkat stress terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi lansia secara lebih komprehensif. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, lansia yang terdiagnosa Hipertensi, lansia yang kooperatif dan berkenan dijadikan responden. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan penyakit kronis lain seperti gagal ginjal, penyakit jantung berat dan stroke, lansia yang mengalami gangguan mental.

Klinik Pratama Rawat Jalan Yos Sudarso Sokaraja adalah tempat penelitian dan waktunya sesuai dengan kebutuhan penelitian karena memiliki jumlah pasien lansia dengan hipertensi cukup tinggi dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pelaksanaan penelitian direncanakan

pada bulan Januari tahun 2026, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, serta penyusunan laporan penelitian.

Penelitian menggunakan rumus slovin dalam menghitung banyak sampel untuk data responden menghitung populasi dari kunjungan pasien hipertensi di klinik pratama rawat jalan yos sudarso sokaraja pada bulan Oktober – Desember 2025 sebanyak 935 pasien. Untuk mengetahui seberapa banyak sampel yang diambil pada saat observasi digunakan rumus slovin, yaitu 97 responden.

Komite etik Universitas Muhammadiyah Purwokerto telah menurunkan surat keputusan izin etik penelitian dan surat tersebut diterbitkan tanggal 20 desember 2025 dengan nomor registrasi KEPK/UMP/121/IV/2025 dengan judul penelitian hubungan tingkat stres terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi lansia di klinik pratama rawat jalan yos sudarso sokaraja.

Dalam penelitian ini, variabel independen adalah tingkat stres pada lansia hipertensi. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Sementara itu, variabel dependen adalah tekanan darah yang diukur menggunakan sphygmomanometer. Definisi operasional tingkat stres mengacu pada skor *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) yang digolongkan menjadi normal (0–14), ringan (15–18), sedang (19–25), parah (26–33), dan sangat parah (≥ 34). Tekanan darah diukur setelah responden beristirahat selama lima menit dan diklasifikasikan menjadi normal ($< 120/80$ mmHg), pra hipertensi (120–139/80–89 mmHg), hipertensi tingkat 1 (140–159/90–99 mmHg), dan hipertensi tingkat 2 ($\geq 160/100$ mmHg). Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner DASS-42 untuk menghitung tingkat stres serta sphygmomanometer sebagai alat ukur tekanan darah, disertai lembar observasi untuk pencatatan hasil. Kuesioner DASS-42 yang digunakan merupakan instrumen baku dengan tingkat validitas dan reliabilitas tinggi, ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,93 (Muskar & Rosyad, 2024).

Data yang telah dihimpun selanjutnya diolah melalui dua tahapan analisis. Tahap pertama menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi frekuensi variabel ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Tahap berikutnya dilakukan analisis bivariat dengan uji *chi square*.

3. HASIL

Hasil analisis univariat mencakup distribusi frekuensi karakteristik responden. Selain itu, disajikan pula distribusi frekuensi variabel berupa tingkat stres dan tekanan darah. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
Mean	65,16	
Min-max	60 – 78	
Median	65,00	
Jenis Kelamin		
Laki – laki	30	30,9
Perempuan	67	69,1
Pendidikan		
Sd/Sederajat	42	43,3
Smp	12	12,4
Slta/Sma/Smk	36	37,1
Diploma/Sarjan	7	7,2
Pekerjaan		
Pensiunan	4	4,1 5
Wiraswasta/pedagang	15	15,5
Pegawai Swasta	4	4,1
IRT	49	50,5
Buruh/Petani	25	25,8
Total	97	100

Dari tabel 1 dapat dilihat rata rata umur responden 65,16 tahun, minimal – maksim umur responden yaitu dari 60 – 78 tahun, dan nilai median atau umur tengah pada responden yaitu 65 tahun. Berdasarkan jenis kelamin diketahui responden pada penelitian ini mayoritas adalah perempuan. Perincian untuk perempuan sebanyak 67 (69,1) responden dan laki – laki sebanyak 30 (30,9%) responden. Berdasarkan tingkat pendidikan diketahui sebagian besar berada pada kategori pendidikan SD/ sederajat sebanyak 42 (43,3%) responden, tingkat SMP sebanyak 12 (12,4%) responden, tingkat SLTA/SMA sebanyak 36 (37,1%) responden serta tingkat diploma/sarjana

sebanyak 7 (7,2%) responden. Berdasarkan pekerjaan diketahui banyak terjadi pada IRT yaitu sebanyak 49 (50,5%). Perincian pekerjaan sebagai pensiunan sebanyak 4 (4,1%) responden, wiraswasta/pedagang sebanyak 15 (15,5%) responden, pegawai swasta sebanyak 4 (4,1%) responden, dan buruh/petani sebanyak 25 (25,8%) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres, Tekanan Darah Sistolik, dan Tekanan Darah Diastolik

Variabel	N	%
Tingkat Stres		
Normal	6	6,2
Ringan	38	39,2
Sedang	45	46,4
Parah	8	8,2
Tekanan Darah Sistolik		
Normal	4	4,1
Pra – Hipertensi	33	34,0
Hipertensi Tingkat 1	50	51,5
Hipertensi Tingkat 2	10	10,3
Tekanan Darah Diastolik		
Normal	7	7,2
Pra – Hipertensi	42	43,3
Hipertensi Tingkat 1	46	47,4
Hipertensi Tingkat 2	2	2,1
Total	97	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan dari 97 responden mayoritas terjadi pada stres sedang sebanyak 45 (46,4%) responden, stres normal sebanyak 6 (6,2%) responden, stres ringan sebanyak 38 (39,2%) dan stres parah sebanyak 8 (8,2%) responden. Pada tekanan darah sistolik diperoleh hasil tekanan darah sistolik tertinggi yaitu tekanan darah sistolik kelompok hipertensi tingkat 1 sebanyak 50 (51,5%) responden, tekanan darah sistolik kelompok normal sebanyak 4 (4,1%), tekanan darah sistolik kelompok pra hipertensi sebanyak 33 (34,0%), dan tekanan darah sistolik hipertensi tingkat 2 sebanyak 10 (10,3%) responden. Pada pengukuran tekanan darah diastolik, hasil melihatkan golongan hipertensi tingkat 1 merupakan yang terbanyak, yaitu 46 (47,4%) responden, golongan normal sebanyak 7 (7,2%) responden, golongan pra hipertensi sebanyak 42 (43,3%) responden, dan golongan hipertensi tingkat 2 sebanyak 2 (2,1%) responden.

Tabel 3 Hubungan Tingkat Stres terhadap Tekanan Darah Sistolik

Tingkat stres	Tekanan darah Sistolik								Total	p-value	V	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2					
	N	%	N	%	N	%	N	%				
Normal	2	33,3	3	50,0	1	16,7	0	0	6	100	0.000	0,351
Ringan	1	2,6	18	47,4	17	44,7	2	5,3	38	100		
Sedang	1	2,2	12	26,7	28	62,2	4	8,9	45	100		
Parah	0	0	0	0	4	50,0	4	50,0	8	100		
Total	4	4,1	33	34,0	50	51,5	10	10,3	97	100		

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres terhadap Tekanan Darah Diastolik

Tingkat stres	Tekanan darah Sistolik								Total	p-value	V	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2					
	N	%	N	%	N	%	N	%				
Normal	2	33,3	4	66,7	0	0	0	0	6	100	0,014	0,267
Ringan	3	7,9	23	60,5	12	31,6	0	0	38	100		
Sedang	2	4,4	26	57,8	16	35,6	1	2,2	45	100		
Parah	0	0	1	12,5	6	75,0	1	12,5	8	100		
Total	7	7,2	54	55,7	34	35,1	2	2,1	97	100		

Berdasarkan tabel 3. Tabulasi silang hubungan tingkat stres dengan tekanan darah sistolik menunjukkan angka terbesar, yaitu 28 responden dengan stres tergolong sedang yang tergolong hipertensi tingkat 1, diikuti 12 responden stres sedang pada golongan pra hipertensi, serta 4 responden stres berat pada golongan hipertensi tingkat 2. Kemudian tercatat 18 responden dengan stres ringan pada golongan pra hipertensi, 17 responden stres ringan pada golongan hipertensi tahap 2, dan masing masing 4 responden stres berat pada golongan hipertensi tingkat 1 dan hipertensi tingkat 2.

Berdasarkan tabel 3 diatas uji statistik *chi square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\leq 0,05$), sehingga bisa disimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi lansia klinik pratam rawat jalan yos sudarso sokaraja.

Berdasarkan tabel. 4 Tabulasi silang hubungan tingkat stress dengan tekanan darah diastolik mendapatkan hasil terbesar sebanyak 26 responden dengan stres sedang dari total 45 yang masuk ke dalam golongan pra hipertensi, 16 responden yang mengalami

stres sedang pada golongan hipertensi tingkat 1, 1 responden stres sedang pada golongan hipertensi tingkat 2, sebanyak 23 responden dengan stres ringan dari 38 responden pada golongan pra hipertensi, 12 responden stres ringan pada golongan hipertensi tingkat 2, serta 6 responden berat dari 8 responden pada golongan hipertensi tingkat 1.

Berdasarkan tabel 4 pada penelitian dilakukan uji statistik *chi-square* yang menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,014 ($\leq 0,05$) sehingga bisa disimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan tekanan darah diastolik pada hipertensi lansia di klinik pratama rawat jalan yos sudarso sokaraja.

4. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan, minimal – maksimum umur responden yaitu dari 60 – 74 tahun. Hal ini selaras dengan penelitian (Fadila & Komala, 2025) bahwa dari 86 responden sebanyak 59 responden (68,6%) dengan usia 60 – 74 tahun yang mengalami hipertensi. Tingkat stres yang dialami lansia yaitu dikarenakan tinggi rendahnya psikologi yang dialami terhadap perubahan dalam diri dan hidupnya serta kebanyakan memiliki pendapatan yang rendah disebabkan oleh tidak

produktivitas lagi dalam bekerja (Nurlaila et al., 2024).

Pada penelitian ini juga didominasi oleh perempuan dengan rincian 67 (69,1%). Temuan ini serupa dengan hasil riset (Situmorang & Wulandari, 2020) dimana dari 40 responden yang mengalami stress terkait hipertensi sebanyak 32 (80%) responden perempuan. Di dukung oleh penelitian (Silpia et al., 2024) didapatkan 30 (60,8%) responden dari 43 adalah perempuan. Lansia perempuan lebih rentan mengalami stres dikarenakan aktivitas system saraf simpatis lebih tinggi stres yang memicu pelepasan hormone kortisol dan katekolamin (adrenalin/nonadrenalin). Pada perempuan pascamenopause, respon system saraf simpatis terhadap stres cenderung lebih tinggi sehingga denyut jantung dan vasokonstriksi meningkat lebih kuat, yang akhirnya meningkatkan tekanan darah (Stokes et al., 2025).

Pada aspek pendidikan penelitian ini, responden terbanyak dari lulusan SD/Sederajat dengan 42 (43,3%) responden, diikuti SMP sebanyak 12 (12,4%) responden, SLTA/SMA 36 (37,1), serta diploma/sarjana hanya 7 (7,2%) responden. Temuan ini selaras dengan riset (Julianti et al., 2025) yang menyebutkan sebanyak 21 (70,0%) responden dari total 30 responden orang mendominasi pada tingkat pendidikan SD.

Pada penelitian memperlihatkan kasus Hipertensi paling banyak dialami oleh IRT. Perincian pensiunan sebanyak 4 (4,1%) responden, wiraswasta sebanyak 15 (15,5%) responden, pegawai swasta sebanyak 4 (4,1%) responden, IRT sebanyak 49 (50,5%) responden, dan buruh sebanyak 25 (25,8%) responden. Penelitian ini sependapat dengan (Noviasuci et al., 2025) yang menemukan hasil dari 95 responden didapatkan sebanyak 64 responden (67,4%) adalah sebagai IRT dan sejalan dengan penelitian (Taufik et al., 2025) dengan hasil 12 (60%) dari 20 responden yang mengalami stres pada kejadian hipertensi yaitu IRT.

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dengan 45 (46,4) responden. Penelitian ini sejalan dengan (Noviasuci et al., 2025) hasil menunjukkan peringkat teratas tingkat stres sebanyak 35 (36,8%) responden mengalami stres sedang. Didukung pada oleh penelitian (Sugiyanto & Husain, 2022) bahwa tingkat stres sedang berada di urutan tertinggi sebanyak 25 (53,2%) responden.

Pada penelitian ini juga menyatakan bahwa kategori dari penelitian ini mengenai tekanan darah sistolik dan tekanan darah sistolik yang tertinggi berada di kategori hipertensi tingkat I. Hal ini di buktikan pada penelitian (Windani et al., 2019) dengan hasil sebanyak 79 (68,1%) dari 116 responden sebagian besar mengalami tekanan darah sistolik dan diastolik >140 mmHg/ >90 mmHg pada kategori hipertensi tingkat 1.

Hubungan Tingkat Stres terhadap Tekanan Darah

Hasil penelitian uji statistik pada tingkat stres dengan tekanan darah sistolik dengan *chi square* (X^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menyatakan H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya ada hubungan bermakna antara tingkat stres terhadap tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi lansia di Klinik Pratama Rawat Jalan Yos Sudarso Sokaraja selain itu diperoleh nilai Cramer's V sebesar 0,351. Hasil penelitian uji statistik pada tingkat stres dengan tekanan darah diastolik menggunakan uji *chi-square* dengan nilai $p\text{-value} = 0,014 < \alpha = 0,05$ Hal ini menyatakan H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya ada hubungan bermakna antara tingkat stres terhadap tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi lansia di Klinik Pratama Rawat Jalan Yos Sudarso Sokaraja. Selain itu diperoleh nilai Cramer's V sebesar 0,267 yang menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia, maka semakin tinggi pula kecenderungan peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian terdahulu dari (DA et al., 2021) menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia dengan nilai uji *chi square* yaitu di dapatkan $p\text{ value} = 0,028 (<\alpha = 0,05)$ dan sejalan dengan penelitian (Efanti et al., 2024) dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ yang menyatakan H_a diterima dan H_0 di tolak. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tekanan darah pada kejadian hipertensi lansia.

Secara fisiologis, stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan merangsang pelepasan hormone epinefrin serta norepinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung serta kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah meningkat, terutama

pada lansia yang telah mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan, selain faktor biologis, kondisi psikologis lansia seperti kecemasan, kesepian dan perubahan social juga dapat memperburuk tingkat stres sehingga mempengaruhi kestabilan tekanan darah (Tyas & Zulfikar, 2021). Namun, ada peneliti lain mengungkapkan hasil berbeda yaitu menurut (Pae et al., 2023) dimana stres tidak selalu berhubungan langsung dengan tekanan darah karena adanya faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi obat antihipertensi, dan riwayat penyakit sebelumnya, meski demikian, secara umum stres tetap menjadi salah satu faktor risiko yang penting dalam pengendalian kejadian hipertensi lansia. Pengelolaan stres perlu menjadi bagian penting dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi serta intervensi seperti relaksasi, dukungan keluarga, aktivitas social, olahraga ringan, dan edukasi kesehatan dapat membantu menurunkan tingkat stres sehingga tekanan darah lebih terkontrol.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan rata rata usia lansia mengalami stres 65 tahun, dengan mayoritas perempuan dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Hasil tingkat stres mayoritas yang dialami yaitu stres sedang sebanyak 45 (46,4%) responden. Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan p-value 0,000 untuk hubungan tingkat stres dengan tekanan darah sistolik dan 0,014 untuk hubungan tingkat stres dengan tekanan darah diastolik yang artinya H_a diterima dan H_0 di tolak. Hal ini menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia.

Diharapkan responden dapat memanajemen stres dengan baik dan dapat menerapkan pola perilaku sehari – hari, sehingga tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan. Bagi peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian yang sama dan mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian tentang intervensi tingkat stres dengan perubahan tekanan darah.

6. REFERENSI

Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). Analisis kejadian Hipertensi

pada lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8.

Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi Tingkat Stress dengan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 152–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26532/v1i1.2907.g2114>

Ayaz Khan, J., Wali Ahmed, F., Shaikh, N., Jamali, A. G., Binoy, J. G., Abdul Rahman, F., Habib, M., Rahman, M., Chaudhry, Z. J., Atiq Mughal, A., & Waris, H. W. (2025). Relationship Between Perceived Stress and Blood Pressure Control in Young Adults with a Family History of Hypertension. *Cureus*, 17(7), 1–13. <https://doi.org/10.7759/cureus.87821>

Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is Mindfulness-Based Stress Reduction effective for people with Hypertension? A systematic review and Meta-Analysis of 30 years of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>

DA, I. A., Suryani, & Hendrawati. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurna Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 21(1), 21–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.36465/jkbt.h.v21i1.677>

Efanti, N., Kurniawan, A., Rachmawati, W. C., & Adi, S. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia RW 3 Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Sport Science and Health*, 6(88), 1296–1310. <https://doi.org/10.17977/um062v6i122024p1296-1310>

Elsaid, N., Saied, A., Kandil, H., Soliman, A., Taher, F., Hadi, M., Giridharan, G., Jennings, R., Casanova, M., Keynton, R., & El-Baz, A. (2021). Impact of stress and hypertension on the cerebrovasculature. *Frontiers in Bioscience - Landmark*, 26(12), 1643–1652. <https://doi.org/10.52586/5057>

Fadila, R. ., & Komala, T. R. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku

- Lansia dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15, 163–171.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52047/jkp.v15i2.334>
- Julianti, F., Yulendasari, R., Chrisanto, E. Y., Malahayati, U., & Lampung, B. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Pelayanan Sosial Lanjut Usia di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Lampung , bertujuan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(November), 129–134.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikk.v5i3.7939>
- Muskar, Y. A., & Rosyad, Y. S. (2024). Validitas dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y) Versi Bahasa Indonesia. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 01(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.21>
- Ni'mah, S. L. K., & Sukma, S. (2022). Relationship of High Stress with Hypertension in Adults: Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 7(1), 130–141.
<https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2022.07.01.11>
- Noviasuci, W., Saputra, R., & Puspita Sari, R. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. *Malahayato Nursing Journal*, 7(2018), 516–527.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.16927>
- Nurlaila, Nurdin, H., Handayani, F., & Harahap, Y. (2024). Hubungan Tingkat Pendapatan dengan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 1–4.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1370>
- Pae, K., Maria, M., & Reni, P. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Ners LENTERA*, 11(2), 42–51.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33508/ners.v11i2.4978>
- Purhadi, S. A. (2025). Hubungan Keturunan dengan kejadian Hipertensi di RSUD Muhammadiyah Banjarnegara. *Journal of TSCNers*, 10(1), 147–155.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35720/tscners.v10i01.626>
- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). Literature review hubungan Stres dengan kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366–1371.
<https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>
- Sawitri, A. A. S., Adiputra, N., Sawitri, A. A. S., & Adiputra, N. (2015). Faktor Risiko kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa di Banyuwangi : Studi Kasus Kontrol Risk Factors of Hypertension among Adults in Banyuwangi : A Case-Control Study Pendahuluan Indonesia dewasa ini sedang dihadapkan. *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Banyuwangi : Studi Kasus Kontrol Risk Factors of Hypertension among Adults in Banyuwangi : A Case-Control Study*, 3(2), 141–149.
- Silpia, R., Ngadiran, A., & Saragih, B. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 18(2), 95–103.
- Situmorang, F. D., & Wulandari, I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Hipertensi pada anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 11–18.
<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Stokes, W. H., Teshome, S., Tahsin, C. T., Anselmo, M., Nathe, S., Lee, E. J., Noven, M. L. Vanden, Carter, J. R., & Keller-ross, M. L. (2025). Vasomotor Symptoms of menopause, Sympathetic Activity, an Blood Pressure in Postmenopausal Females. *American Journal of Physiology*, August 2025, H939–H951.
<https://doi.org/10.1152/ajpheart.00247.2025>
- Sugiyanto, M., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress terhadap kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen*, 1(4), 543–552.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37676/mu>

de.v1i4.2962

- Taufik, R., Saputra, H., Ridho, M., Ridwan, M., & Chrisia, R. (2025). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Selayang* (pp. 85–92). <https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jnu/index>
- Trust, I., Journal, H., Rina, L., Sinurat, E., Syapitri, H., Marbun, A. S., Keperawatan, P. S., Sari, U., & Indonesia, M. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigabaru. *Indonesian Trust Health*, 7(2), 128–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.37104/ithj.v7i2.325>
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Tekanan Darah pada Lansia. *Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.59894/jpk.k.v1i2.272>
- Wahyuningsih, S., & Isnaini, N. (2024). The Correlation Between Physical Activity and Sleep Quality in Elderly Outpatients with Hypertension at Sokaraja I Public Health Care Center, Banyumas Regency. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 5, 178–182. <https://doi.org/10.30595/pshms.v5i.983>
- Windani, C., Sari, M., Sumarni, N., & Rahayu, Y. S. (2019). Hubungan Stres terhadap Tekanan Darah pada lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 148–154.
- Zainal, Z., Badriah, D. L., & Mamlukah, M. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 16(1), 251–260. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1633>