

LITERATURE REVIEW

HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

Muhammad Ridho¹, Agnes Frethernety², Tri widodo³

1. Fakultas Kedokteran Universitas Palangkaraya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah
 2. Departemen Ilmu Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah
 3. Departemen Ilmu Kedokteran Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah
- Email: mhdridho36@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Pada hipertensi jantung akan memompa darah ke seluruh tubuh dengan tekanan yang sangat tinggi, salah satu faktornya adalah karena stres. Peningkatan tekanan darah akan lebih besar pada individu yang mempunyai kecenderungan stres yang tinggi. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Penelusuran literatur dilakukan dengan google scholar dengan kata kunci yang digunakan adalah hubungan, stres, hipertensi, kemudian sebanyak 19 literatur yang memenuhi kriteria inklusi dan proses pengumpulan literatur dilakukan review. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 4 literatur (21,05%) menunjukkan tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi dan 15 literatur (78,95%) menunjukkan hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi. Hubungan stres dengan kejadian hipertensi dari beberapa penelitian literatur mengatakan bahwa masih tingginya kejadian tingkat stres ringan, sedang sampai tingkat berat sehingga menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi dari tingkat ringan, sedang sampai berat. Kesimpulan penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka hipertensi yang dialami akan semakin tinggi, sebaliknya semakin ringan tingkat stres yang dialami maka semakin ringan pula hipertensi yang dialami. Selain itu didapatkan juga bahwa perlu 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.

Kata kunci: stres, hipertensi, literatur review

ABSTRACT

Hypertension is one of the major cause of mortality in the world as a non-communicable disease. During hypertension heart is under very high pressure of workload, one of the causative factor of hypertension is stress. Elevation of blood pressure appear more significant in individual with high susceptibility to stress. The purpose of this review is to assess the association between stress level and hypertension. The collection of literature in this review is done through Google Scholar, with association, stress, and hypertension as the keywords. Literatures were screened using inclusion and exclusion criteria and 19 were included in this review. As the result, 4 literature (21,05%) shows that no significant association between stress and hypertension. Meanwhile, 15 literature (78,95%) shows there is significant association between the two variables. This review indicates that mild, moderate, and severe level of stress contributes to various stages of hypertension. The conclusion of this review is stating that the higher the stress level, the higher the incidence of hypertension in individuals. Meanwhile, the lower the stress level, the lower the incidence of hypertension. More of that, some prevention measures need to be taken to avoid progression of stress and avoid elevation of hypertension to higher stages and to prevent further complication such as stroke, heart failure, and other dangerous complications.

Key Words: stress, hypertension, literature review

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara menjadi posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia mengalami hipertensi. Jumlah ini lebih besar dari kelompok laki-laki, yaitu 1 dari 4.¹ Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan metode pengukuran terjadi hampir di seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan yaitu sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebanyak 12,3%. Hasil Riskesdas 2018 menjelaskan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi paling tinggi sebanyak 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebanyak 39,6%, Kalimantan Timur sebanyak 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%.²

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih atau sama dengan 90 mmHg.³ Faktor penyebab pada hipertensi, sebesar 90% tidak diketahui secara pasti, tetapi berdasarkan beberapa penelitian terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti merokok, minuman beralkohol, berat badan berlebih serta stres.⁴ Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan adalah jenis kelamin, keturunan, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah kekurangan olah raga atau aktivitas fisik, obesitas, minum kopi, merokok, alkoholisme, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, pola makan, pendidikan, pekerjaan, dan stres.⁵ Stres diduga mempengaruhi peningkatan tekanan darah serta menjadi faktor terjadinya hipertensi.

Stres adalah reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik namun, stres dapat juga menjadi faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor psikososial mempunyai cukup arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Stres dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari.⁶ Stres dapat berpengaruh langsung dengan melalui sistem pengaturan utama, khususnya aksis hipotalamus-hipofisis-

adrenal dan sistem saraf otonom, menyebabkan pelepasan katekolamin abnormal yang merusak kinerja vaskular, dorongan simpatis yang tidak tepat, dengan demikian memberi pengaruh untuk meningkatkan tekanan arteri.⁷ Hubungan stres dengan hipertensi primer diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui (katekolamin, kortisol, vasopresin, endorfin dan aldosteron) yang dapat meningkatkan tekanan darah yang bersifat intermitten. Apabila stres berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menetap tinggi. Peningkatan tekanan darah sering bersifat intermitten pada awal perjalanan penyakit, bahkan pada kasus yang sudah tegak diagnosis sangat berfluktuasi karena akibat dari respon dari stres emosional dan aktivitas fisik.⁸ Pada penelitian Khotimah (2013) menggunakan metode analitik observasional pendekatan *cross-sectional* dengan subyek penderita hipertensi di Dusun Pajaran menyimpulkan terdapat hubungan antara stres dengan tekanan darah (uji spearman rho dengan nilai signifikan didapatkan $\alpha = 0,000$).⁹ Pada penelitian oleh Ramdani, dkk (2017) menggunakan metode deskriptif analitik pendekatan *cross sectional* dengan subyek adalah 98 orang penderita hipertensi di Puskesmas DTP Wanaraja menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,001$.¹⁰ Penelitian lain oleh Mardiana, dkk (2014) dengan metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan subyek lanjut usia yang menderita hipertensi menyimpulkan tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat stress lansia dengan kejadian hipertensi (uji Chi Square diperoleh nilai $X^2 4,994 > \alpha = 0,05$).¹¹ Perbedaan dari beberapa penelitian diatas diduga disebabkan diantaranya adalah karena metode penelitian atau jumlah subyek yang digunakan pada penelitian tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengumpulkan dan melakukan kajian literatur terkait hubungan stres dengan kejadian hipertensi.

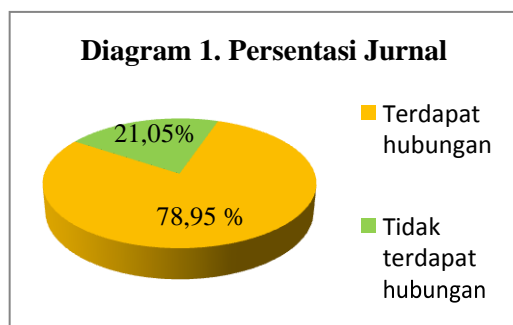
METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dalam bentuk studi literatur atau *literature review* dengan desain penelitian menggunakan *systematic literature review*. Data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh melalui penelusuran data menggunakan *Google Scholar*. Penelusuran *literature* menggunakan kata kunci hubungan /*relationship* /*associated*, stres/stress/stress level, hipertensi/*hypertention*. Penelusuran data dilakukan menggunakan metode PRISMA, kemudian dilakukan sintesis data. Terdapat 19 jurnal yang di *review*, yang terdiri atas 14 jurnal nasional dan lima jurnal internasional yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi terdiri dari Lama publikasi jurnal maksimal 10 tahun, dengan rentan waktu dari tahun 2010 sampai dengan 2020, jurnal menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, jurnal dapat diakses secara penuh, Topik jurnal/artikel adalah hubungan stres dengan kejadian

ipertensi, responden dalam jurnal/artikel adalah laki-laki atau perempuan (usia ≥ 15 tahun), lokasi penelitian jurnal/artikel dalam maupun luar negeri, desain/metode penelitian jurnal/artikel adalah analitik. Kriteria eksklusi terdiri dari waktu publikasi jurnal terjadi sebelum tahun 2010, jurnal tidak menggunakan Bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, jurnal tidak dapat diakses, tidak tersedia teks lengkap.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review pada 19 jurnal yang menjadi data penelitian ini, didapatkan 15 jurnal (78,95%) yang menyatakan terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi, sedangkan 4 jurnal (21,05%) yang menyatakan tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi.



Hasil penelitian dari beberapa literatur diatas yang menyatakan bahwa terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi walaupun subyek yang digunakan berbeda, menurut peneliti hal ini sesuai dengan teori faktor resiko dari kejadian stres dan hipertensi. Hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis. Peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Adapun stres ini berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi dan karakteristik personal.²⁵ Stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang mengatur fungsi saraf dan hormon, sehingga dapat meningkatkan denyut jantung, menyempitkan pembuluh darah, dan meningkatkan resensi air dan garam. Pada saat stres, sekresi katekolamin akan semakin meningkat sehingga renin, angiotensin dan aldosteron yang dihasilkan juga semakin meningkat.⁶ Peningkatan sekresi hormon tersebut berdampak pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, faktor psikososial dari waktu

terdesak/tidak sabar, prestasi kerja, kompetisi, permusuhan, depresi dan rasa gelisah berhubungan dengan kejadian hipertensi.²⁵ Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat atau dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya, misalnya pada sistem kardiovaskuler. Sistem jantung dan pembuluh darah atau kardiovaskuler dapat terganggu faalnya karena stres. Misalnya, jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (dilataation) atau menyempit (contriction) sehingga yang bersangkutan terlihat mukanya merah atau pucat. Pembuluh darah tepi (perifer) terutama dibagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain daripada itu sebahagian atau seluruh tubuh serasa panas (subfebri) atau sebaliknya terasa dingin.¹⁸ Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, salah satunya adalah stres. Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang.

Tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi diduga disebabkan oleh jenis subyek rata-rata dari lansia yang kejadian tingkat stresnya paling banyak pada stres tingkat ringan dan sedang dan kejadian hipertensinya paling banyak yaitu hipertensi ringan dan sedang sehingga mempengaruhi hasil uji statistik penelitian. Stres yang dirasakan lansia merupakan tingkat stres sedang, pada tingkat ini lansia merasakan waspada yang berfokus pada indera penglihatan dan pendengaran, ketengangan masih dalam batas yang dapat ditoleransi, serta mampu mengatasi keadaan yang mulai mengganggu individu itu sendiri. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor jenis kelamin dan pekerjaan pada penjelasan data demografi responden, sehingga faktor tunggal yaitu stres tidak dapat dijadikan acuan untuk menyatakan seseorang hipertensi. Faktor-faktor tersebut adalah: usia, stres, ras, medikasi, riwayat keluarga, konsumsi garam, konsumsi alkohol, dan jenis kelamin. Sehingga berdasarkan hasil beberapa penelitian ini, faktor stres tidak dapat menjadi faktor tunggal dalam memengaruhi kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil sintesis dan pembahasan dapat diketahui bahwa terdapat penelitian yang mengatakan bahwa terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi dan ada penelitian yang mengatakan tidak ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi hal ini disebabkan dari perbedaan metode penelitian, jumlah responden, waktu dan lokasi penelitian. Jenis stres pada 19 literatur rata-rata merupakan jenis stres distres yaitu merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialami dan mengganggu fungsi organ tubuh dan dengan stresor yang beraneka ragam. Klasifikasi tingkat stres pada semua literatur menggunakan tingkatan stres ringan, sedang dan

berat walaupun ada beberapa literatur yang tidak mengklasifikasikan dengan tingkatan. Begitupun dengan kejadian hipertensi pada semua literatur dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayur dan buah, konsumsi makanan berkafein, dan aktivitas fisik. Peneliti menganalisa dari uraian di atas bahwa terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi dan membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka hipertensi yang dialami akan semakin tinggi pula, sebaliknya semakin ringan tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka semakin ringan pula hipertensi yang dialaminya. Selain itu didapatkan juga bahwa perlu 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 tenaga kesehatan dengan memberikan komunikasi, informasi dan edukasi kesehatan bagaimana manajemen stres dan coping stres yang baik, sehingga penderita hipertensi dapat mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti juga berasumsi bahwa tingkat stres dan hipertensi merupakan bentuk sikap atau perilaku individu yang saling berkaitan karena apabila individu dapat menghadapi stres secara baik maka kesehatan akan terjaga tetapi sebaliknya apabila individu tersebut tidak dapat menghadapi stres dan berlangsung berkepanjangan maka akan menimbulkan masalah kesehatan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil *review* pada 19 jurnal yang menjadi data penelitian ini, didapatkan 15 jurnal (78,95%) yang menyatakan terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi, sedangkan 4 jurnal (21,05%) yang menyatakan tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi. 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.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). Hypertension. 2019.
2. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes. 2019
3. Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II. Edisi VI. BAB 20: Penyakit Jantung Koroner. Jakarta Pusat : Interna Publishing. 2014;2261-2269; 2269 – 2270; 2286 – 2287.
4. Pradono, J. Faktor-faktor Terjadinya Hipertensi di Daerah Perkotaan. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2010; 33(1):59-66
5. Andria, Kiki. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*. Desember 2013; vol. 1, No 2, 111- 117
6. Yosep, H. I., & Sutini, T. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama. 2014
7. Tsigos, C., Kyrou, I., Kassi, E., et al. Stress, Endocrine Physiology and Pathophysiology. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/> [Accessed 4 Agustus 2020]
8. Triyanto, E. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2014
9. Khotimah. Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Padjaran Desa Peterongan Kabupaten Jombang Tahun 2013. *Jurnal Eduhealth*. 2013; Volume 3 No 2
10. Ramdani, H, T. Eldessa, V, R. Wini, Y. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. Bandung; *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*. Juni 2017. Vol 4 No 1
11. Mardiana Y, Zelfino. Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang. *Forum Ilmiah*. 2014; Vol 11 No 2
12. Brunner & Suddarth. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC; 2002. Vol 2
13. Nuraini B. Risk Factors of Hypertension. *J Major*. 2015
14. James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, et al. Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *Jama*. 2014;311(5):507.
15. Muhadi. JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *CDK*. 2016;43(1):54–9.
16. Bamuhair SS, Al Farhan AI, Althubaiti A, Agha S, Rahman S ur, Ibrahim NO. Sources of Stress and Coping Strategies among

- Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *J Biomed Educ.* 2015;
17. Kaplan HI, Sadock BJ. Buku ajar Psikiatri Klinis. Edisi ke-2. 2010.
 18. Hawari Dadang. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi: Dadang Hawari - belbuk.com. Balai Penerbit FKUI. 2011.
 19. Priyoto. Konsep Manajemen Stress, Medical Book, Muha Medika, Yogyakarta. 2014. pp 2- 3
 20. Adelia, S. Hubungan Tingkat Stres Dengan Minat Belajar Mahasiswa Tingkat II Di Akademi Keperawatan Yarsi Samarinda Tahun Akademik 2014/2015. Samarinda. 2015
 21. Rasmun. Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous.* 2004.
 22. Pariat ML, Rynjah MA, Joplin M, Kharjana MG. Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR J Humanit Soc Sci*

2014;

23. Depkes. Pedoman Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah. Direktorat Jendral PP & PL, Jakarta. 2009
24. Handayani. PW. Systematic Review dengan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses).Workshop Riset Sistem Informasi Fakultas Ilmu Komputer UI.2017
25. Luluk Siti. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kenakalan Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta: Yogyakarta. 2015.