

Hubungan Stress Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Pamela Afianti Pangaribuan

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros

Email : pamelamaria1183@gmail.com

Abstract. Hypertension is the medical definition of high blood pressure. This condition can cause various complications and even death. There are several risk factors that can cause hypertension such as stress levels and poor dietary habits. Objective: to determine the relationship between stress and diet with the incidence of hypertension at the bakti tin hospital in karimun. Methods: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach in 92 hypertensive patients using Chi-Square analysis techniques. Results: It is known that respondents who have mild stress are 34 patients (37%) more than patients with moderate and severe stress. Patients who have a good diet as many as 57 patients (62%) are greater than patients who have a poor diet. In this study, patients who had normal blood pressure were 31 patients (33.3%), while first-degree hypertension was 27 patients (29.3%), second-degree hypertension was 32 patients (34.8%), third-degree hypertension was 2 patients (2.2%). The results of the analysis show that stress and diet have a relationship with the incidence of hypertension with p value (stress = 0.015, diet = 0.001). Conclusion: there is a relationship between stress and diet with the incidence of hypertension in the bakti tin hospital in karimun. Suggestion: In this case the nurse should be able to provide education to patients so that they can control their minds to avoid stress and regulate their diet to avoid the risk of increasing blood pressure.

Keywords: Stress, Diet, Incident Of Hypertension.

Abstrak. Hipertensi adalah pengertian medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi hingga kematian. Adapun beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi seperti tingkat stress dan kebiasaan pola makan yang buruk. Tujuan : untuk mengetahui hubungan stress dan pola makan dengan kejadian hipertensi di rumah sakit bakti timah karimun. Metode : Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* pada 92 pasien hipertensi dengan menggunakan teknik analisa menggunakan *Chi-Square*. Hasil : diketahui responden yang memiliki stres ringan sebanyak 34 pasien (37%) lebih banyak dibandingkan dengan pasien dengan stress sedang dan berat. Pasien yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 57 pasien (62%) lebih besar dibandingkan pasien yang memiliki pola makan yang kurang. Pada penelitian ini pasien yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 31 pasien (33,3%), sedangkan hipertensi derajat satu 27 pasien (29,3%), hipertensi derajat dua sebanyak 32 pasien (34,8%), hipertensi derajat tiga sebanyak 2 pasien (2,2%). Hasil analisis menunjukkan bahwa stress dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi dengan p value (stres = 0,015, pola makan = 0,001). Kesimpulan : terdapat hubungan hubungan stress dan pola makan dengan kejadian hipertensi di rumah sakit bakti timah karimun. Saran : Dalam hal ini perawat hendaknya dapat memberikan edukasi kepada pasien agar dapat mengendalikan pikiran agar terhindar dari stres serta mengatur pola makan agar terhindar dari resiko peningkatan tekanan darah..

Kata Kunci : Stres, Pola Makan, Kejadian Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut juga silent killer karena banyak penderitanya tidak menunjukkan gejala sebelum mencapai kondisi serius bahkan komplikasi hingga kematian (Mensah, 2019). Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang berbahaya karena meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, serangan jantung dan fibrilasi atrium), penyakit ginjal kronis, stroke dan gangguan kognitif (Oparil et al., 2019).

Dari sejumlah penderita, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pencegahan terhadap tekanan darah. Diketahui bahwa 1 diantara 5 orang perempuan di dunia menderita hipertensi, sedangkan jumlah tersebut lebih besar dibanding kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Di Provinsi Kepulauan Riau pada tahun 2019, ada 3 (tiga) penyakit dengan persentase tertinggi dari data Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) Kepri. Yang pertama Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) sebanyak 31,73%, kedua hipertensi sebanyak 16,91% dan yang ketiga yaitu nasopharingitis sebanyak 9,86%. Hingga kini berarti wilayah Provinsi Kepulauan Riau masih di dominasi oleh penyakit metabolik (Dinas Kesehatan Provinsi Kepri, 2020).

Apabila hipertensi tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. (Adam, 2019).

Adapun beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, pemakaian estrogen, kurangnya aktivitas fisik, kejadian obesitas, asupan makanan bergaram dan berlemak khususnya lemak jenuh, konsumsi alkohol, dan tingkat stres. (Lakhsmi & Yudyawati, 2021).

Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi adalah stres dimana stres yang terjadi sangat memberikan efek negatif terhadap tubuh. Pada saat terjadi stres, tubuh bereaksi dengan mengeluarkan hormon stres berupa adrenalin dan kortisol. Hormon ini mengakibatkan jantung berdenyut dengan lebih kencang dan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah yang pada akhirnya akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah (AHA, 2014 dalam Umi, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri tahun 2022 yang bertujuan untuk untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di desa Banjarsari Kabupaten Bekasi. Hasil penelitian menggunakan analisis Chi-square yang menunjukkan bahwa nilai $p= 0.000 < \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.

Faktor resiko lain yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti pada pola makan rata-rata orang modern memang tidak lagi memiliki kandungan nutrisi yang lengkap karena berbagai macam cara pengolahan dan campuran berbagai zat kimia. Padahal, makanan bergizi adalah makanan alami dan tidak akan terkontaminasi oleh bahan kimia seperti peptisida bahan kimia lainnya. Namun

sebagian besar hasil pertanian saat ini diambil dari lapisan tanah pertanian yang tidak subur, cara penyimpanan yang salah, lamanya proses pengangkutan, dan proses pengolahan yang tidak tepat, yang berujung gizi hilang. Akhirnya menu yang dihidang hanya kental oleh bahan perasa, gula, serta garam (Puspita, 2013).

Penelitian terkait menurut (Sunarto, 2019) dengan judul Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. Di dapatkan hasil penelitian masyarakat di wilayah kerja dungaliyo kecamatan dungaliyo kabupaten gorontalo yang menjadi sampel penelitian terdapat 24 orang dengan pola konsumsi makan yang buruk dan hamper seluruhnya yaitu sebanyak 22 orang mengalami hipertensi baik dari tingkat pre hipertensi sampai dengan hipertensi tingkat II hal tersebut cukup membuktikan bahwa dengan pola 3 makan utamanya makanan berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji dan goreng - gorengan.

Hasil data dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bakti Timah Kabupaten Karimun pada tanggal 7 Desember 2022 didapatkan dari 20 orang penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah sistol 140 mmHg yang menjadi pasien menunjukkan bahwa 5 orang mengatakan beberapa hari ini kurang dapat mengontrol emosi dan mudah tersinggung, 5 orang lainnya mengaku bahwa ada masalah yang dipikirkan dan belum terselesaikan, kemudian diperoleh sebanyak 4 orang mengalami hipertensi dikarenakan turunan, diperoleh 2 orang mengalami hipertensi dikarenakan tidak tahu pencetusnya, dan kemudian ada 4 orang yang mengalami hipertensi dikarenakan oleh kecapaian dan sakit. Dari beberapa pernyataan responden sebagian besar responden mengalami gejala stres yang diduga menjadi pencetus meningkatnya tekanan darah.

Peneliti juga melakukan pengkajian pada 5 pasien di IGD Rumah Sakit Bakti Timah yang mengalami hipertensi 3 diantaranya saat dikaji mengatakan sedang banyak pikiran sehingga mengakibatkan stres. Berdasar hasil tersebut menunjukkan bahwa stres memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kejadian hipertensi yang dialami oleh seseorang dan gejala yang sering di alami yaitu mengatakan sulit tidur, mengeluh sakit kepala, nyeri tengkuk, mudah lelah dan tersinggung. Dari studi pendahuluan juga didapatkan bahwa pasien yang telah diwawancarai berusia lebih dari 30 tahun hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2019) dimana jumlah responden yang mengalami hipertensi yang berusia diatas 30 tahun lebih banyak dari pada responden yang berusia kurang dari 30 tahun.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien hipertensi dengan mengkaji ke 7 pasien hipertensi mengatakan bahwa 4 orang sering mengkonsumsi makanan asin berupa ikan asin, dan ikan laut, 2 orang mengaku

tekanan darahnya naik apabila ia mengkonsumsi makanan olahan dari daging sapi (bakso dan sate) dan juga jeroan, 2 orang mengatakan sudah tidak lagi mengkonsumsi makanan yang asin hanya mengkonsumsi yang telah dianjurkan oleh petugas kesehatan. Dari hasil studi pendahuluan tersebut bahwa beberapa responden masih mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan ada yang sudah makan sesuai anjuran petugas kesehatan namun tekanan darahnya masih tergolong tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Cross Sectional adalah desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efek melalui pendekatan, observasi serta pengumpulan data sekaligus pada waktu yang bersamaan (Dhonna, 2022).

Populasi adalah subjek dari penelitian yang akan dikaji. Kalau populasi ukurannya relatif kecil dan biaya mencukupi, maka sebaiknya populasi itu dijadikan sebagai subjek penelitian (Almasdi, 2021). Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang di diagnosis tuberkulosis resisten obat di wilayah Kabupaten Karimun. Adapun populasi pasien sebanyak 1.124 pasien sedangkan rata – rata kunjungan pasien hipertensi yang kontrol ke poli penyakit dalam sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung pasien rata – rata pasien perbulan yaitu sebanyak 90 pasien perbulan dan metode sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dimana cara pengambilan sampel dengan memilih responden berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisisioner yang dimana pada variabel stress menggunakan kuisisioner Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah 10-item kuisisioner laporan diri yang mengukur evaluasi seseorang dari situasi stres dalam satu bulan terakhir di kehidupan mereka. dan pola makan menggunakan kuisisioner Dwi Wahyu Febriana (2016) yang memiliki 10 item pertanyaan mengenai pola makan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Usia		
< 50 Tahun	28	30,4
≥ 50 Tahun	64	69,6

Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	33,7
Perempuan	61	66,3

Pendidikan		
SD	13	14,1
SMP	17	18,5
SMA	33	35,9
D3/S1	29	31,5

Sumber Data : Data Primer 2022

Tabel 2 Gambaran Stres Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Tingkat Stres	f	%
Ringan	34	37
Sedang	32	34,8
Berat	26	28,3
Total	92	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa gambaran tingkat stres pasien pada kategori ringan sebanyak 34 pasien (37%), pada kategori sedang sebanyak 32 pasien (34,8%) dan pada kategori berat sebanyak 26 pasien (28,3%).

Tabel 3 Gambaran Efikasi Diri Pasien Tuberkulosis Resisten Obat Di Wilayah Kabupaten Karimun

Efikasi Diri	f	%
Kurang	35	38
Baik	57	62
Total	92	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pasien yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 57 (62%) lebih besar dibandingkan pasien yang memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 35 (38%).

Tabel 4 Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Tekanan Darah	f	%
Normal	31	33,7
Hipertensi Derajat I	27	29,3
Hipertensi Derajat II	32	34,8

Hipertensi Derajat III	2	2,2
Total	92	100

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa pasien yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 31 pasien (33,%), sedangkan hipertensi derajat satu 27 pasien (29,3%), hipertensi derajat dua sebanyak 32 pasien (34,8%), hipertensi derajat tiga sebanyak 2 pasien (2,2%).

**Tabel 5 Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi
Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun**

Stres	Tekanan Darah								Total	
	Normal		HT D.1		HT D.2		HT D.3			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	13	14.1	10	10.9	11	12	0	0.	34	37
Sedang	16	17.4	7	7.6	8	8.7	1	1.1	32	34.8
Berat	2	2.2	10	10.9	13	14.1	1	1.1	26	28.3
Total	31	33.7	27	29.3	32	34.8	2	2.2	92	100

P value = 0,015

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa pasien dengan yang stres ringan sebanyak 34 pasien (37%), dengan tekanan darah normal sebanyak 13 pasien (14,1%), hipertensi derajat satu sebanyak 10 pasien (10,9%), dan hipertensi derajat dua 11 pasien (12%). Untuk stres berat sebanyak 26 pasien (28,3%), dengan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat satu sebanyak 10 pasien (10,9%), dan hipertensi derajat dua sebanyak 13 pasien (14,1%). Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p value sebesar 0,015 yang berarti terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

**Tabel 6 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi
Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun**

Pola Makan	Tekanan Darah								Total	
	Normal		HT D.1		HT D.2		HT D.3			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	6	6.5	18	19.6	11	12	0	0	35	38
Baik	25	27.2	9	9.8	21	22.8	2	2.2	57	62
Total	31	33.7	27	29.3	32	34.8	2	2.2	92	100

P value = 0,001

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa pasien dengan yang pola makan yang kurang sebanyak 35 pasien (38%), dengan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat satu

sebanyak 18 pasien (19,6%), dan hipertensi derajat dua sebanyak 11 pasien (12%). Untuk pola makan yang baik sebanyak 57 pasien (62%), dengan tekanan darah normal sebanyak 25 pasien (27,2%), dan hipertensi derajat dua sebanyak 21 pasien (22,8%). Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p value sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Stres Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa gambaran tingkat stres pasien pada kategori ringan sebanyak 34 pasien (37%), pada kategori sedang sebanyak 32 pasien (34,8%) dan pada kategori berat sebanyak 26 pasien (28,3%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat stres pada pasien hipertensi memiliki jumlah yang lebih banyak pada tingkat stres rendah dibandingkan dengan tingkat stres sedang dan berat.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amira (2021) yang mana sebagian besar pasien mengalami stres ringan yaitu sebanyak 37 pasien (60.66%). Menurut peneliti, pasien yang mengalami stres pada kategori rendah disebabkan oleh adanya kesadaran pasien mengenai manajemen stres untuk mencegah terjadinya hipertensi dan penerimaan pasien pada penyakitnya dan mencoba untuk mengontrol stresnya.

Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti terkait usia dengan stres didapatkan bahwa responden dengan usia ≥ 45 tahun cenderung memiliki stres sedang hingga berat, menurut peneliti hal ini bisa terjadi dikarenakan oleh semakin tua seseorang maka akan terjadi kemunduran kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada seseorang.

Tidak hanya pada usia, sebagian besar responden pada penelitian ini sebagian besar adalah perempuan dimana dari hasil analisis peneliti dengan mengaitkan antara jenis kelamin dengan stres didapatkan hasil bahwa responden perempuan lebih banyak yang mengalami stres. Menurut Brezendine dalam Nasrani (2015) mengungkapkan bahwa Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres.

2. Gambaran Pola Makan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa pasien yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 57 (62%) lebih besar dibandingkan pasien yang memiliki pola makan

yang kurang baik sebanyak 35 (38%). Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Huda (2019) dimana gambaran pola makan pada pasien hipertensi di puskesmas air putih samarinda didapatkan hasil pola makan yang baik sebanyak 50 pasien (67,6%), dan tidak baik sebanyak 24 pasien (32,4%).

Menurut asumsi peneliti jumlah pasien yang memiliki pola makan yang baik lebih besar dibandingkan dengan pasien yang memiliki pola makan yang kurang baik dikarenakan sebagian besar pasien telah mengerti tentang pola makan yang baik untuk pasien hipertensi sedangkan pada pasien yang memiliki pola makan yang kurang baik menurut peneliti dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pengetahuan pasien tentang pola makan pasien hipertensi dan dukungan keluarga yang kurang terhadap pasien yang memiliki riwayat hipertensi.

Dari hasil analisis peneliti pada jawaban responden jumlah pola makan yang baik lebih banyak dibandingkan dengan pola makan yang kurang disebabkan oleh banyak responden yang menjawab tidak pernah dan kadang-kadang mengkonsumsi jeroan, garam lebih dari normal dan tidak mengkonsumsi alkohol. Pada responden dengan pola makan yang buruk didapatkan hasil bahwa pada kebiasaan mengkonsumsi makanan yang digoreng menggunakan minyak dan terdapat beberapa responden yang masih mengkonsumsi alkohol.

Terlihat dari hasil penelitian masih ada pasien yang mempunyai pola makan kurang baik. Padahal pada usia yang beresiko apa lagi telah mengalami hipertensi sangat perlu diperhatikan karena kebutuhan pada pasien yang memiliki riwayat hipertensi sangat berbeda dengan kebutuhan orang yang tidak memiliki riwayat hipertensi. Dalam hal ini perlu adanya pengontrolan pola makan pada pasien menjadi pola makan yang baik meliputi sesuiannya jumlah makanan, jadwal makan dan jenis makanan sesuai dengan kebutuhan. Dalam hal ini perlu adanya perhatian dari pihak keluarga dalam menyediakan pola makan yang baik terhadap pasien hipertensi.

3. Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa pasien yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 31 pasien (33%), sedangkan hipertensi derajat satu 27 pasien (29,3%), hipertensi derajat dua sebanyak 32 pasien (34,8%), hipertensi derajat tiga sebanyak 2 pasien (2,2%). Menurut peneliti banyaknya jumlah pasien yang mengalami hipertensi lebih banyak dibanding yang tidak hipertensi yang terjadi pada pasien di Poli

Penyakit Rumah Sakit Bakti Timah Kabupaten Karimun disebabkan oleh masih adanya pasien yang kurang memperhatikan pola makan dan beberapa pasien ditemukan bahwa terkadang lupa untuk minum obat. Oleh karena itu, peningkatan kejadian hipertensi pada pasien di Poli Penyakit Rumah Sakit Bakti Timah Kabupaten Karimun ini sangat tinggi.

Terlihat pada penelitian maka cukup banyak pasien yang mengalami hipertensi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah, dimana pasien mengalami tekanan darah melebihi batas normal dimana tekanan sistoliknyadiatas 140 mmHg dan tekanan diaatoliknya diatas 90 mmHG.

Terjadinya hipertensi pada pasien dapat disebabkan oleh beberapa faktor sebagaimana disampaikan oleh Anggara & Prayitno (2017) maka banyak faktor yang berperan penting menyebabkan hipertensi pada lanjut usia meliputi resiko yang dapat dikendalikan (mayor) dan faktor resiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stres, dan pola makan yang salah (asupan lemak yang berlebihan).

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini yaitu ditemukan cukup banyak pasien yang mengalami hipertensi. Hal ini perlu diminimalisir karena kejadian hipertensi akan berdampak terhadap terjadinya penyakit lainnya seperti jantung koroner, infark (kerusakan pembuluh darah yang mengakibatkan kerusakan jaringan) jantung, gagal jantung, penyakit gagal ginjal dan stroke. Dalam hal ini perlu adanya penyuluhan secara rutin dari petugas kesehatan terhadap pasien yang melakukan kontrol di Poli Penyakit Rumah Sakit Bakti Timah Kabupaten Karimun tentang upaya pencegahan tekanan darah yang bisa dilakukan.

4. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa bahwa pasien dengan yang stres ringan sebanyak 34 pasien (37%), dengan tekanan darah normal sebanyak 13 pasien (14,1%), hipertensi derajat satu sebanyak 10 pasien (10,9%), dan hipertensi derajat dua 11 pasien (12%). Untuk stres berat sebanyak 26 pasien (28,3%), dengan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat satu sebanyak 10 pasien (10,9%), dan hipertensi derajat dua sebanyak 13 pasien (14,1%). Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai

p value sebesar 0,015 yang berarti terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Awaliyah (2020) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif dengan nilai *p* value=0.013. Hasil penelitian di atas sejalan juga dengan penelitian Romauli (2018) dimana berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan peningkatan tekanan darah dengan diperoleh nilai *p*-value=0.002 dengan keeratan hubungan sedang dan dengan pola positif.

Penelitian oleh Lu et al. tahun 2019 juga didapatkan hasil ($P=0,01$) bahwa diantara orang dewasa Asia Amerika, individu dengan stres tinggi 61% lebih mungkin mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres rendah. Ketika seseorang mengalami stres, mereka cenderung untuk terlibat dalam perilaku kesehatan yang buruk seperti merokok, konsumsi alkohol, kurang melakukan aktivitas fisik, diet tidak sehat, dan pola tidur yang buruk. Hal tersebut juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pasien yang memiliki stres pada kategori berat akan tetapi mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 13 pasien (14,1%). Menurut peneliti semakin tinggi atau semakin berat tingkat stres pada seseorang maka berpotensi dapat mengakibatkan hipertensi dikarenakan keadaan stres dapat memicu terjadinya perasaan cemas yang merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat pasien yang stres ringan dengan hipertensi derajat satu sebanyak 10 pasien (10,9%), dan pasien yang memiliki stres sedang akan tetapi tekanan darahnya masih dalam batas normal sebanyak 16 pasien (17,4%). Menurut peneliti hipertensi yang terjadi pada pasien yang stres ringan dapat terjadi dikarenakan oleh berbagai faktor lain seperti perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia. Hipertensi pada pasien terjadi karena perubahan pada sistem kardiovaskuler. Tekanan darah dikategorikan sebagai hipertensi apabila $\geq 140/90$ mmHg. Semakin tinggi tekanan darah maka mengindikasikan stres pada seseorang akan semakin meningkat, karena stres yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan hipertensi. Banyak pasien yang menderita stres setelah terdiagnosa hipertensi sehingga perlu adanya

manajemen stres yang baik pada pasien agar pasien dapat menjaga tekanan darahnya pada batas yang normal.

5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pasien dengan yang pola makan yang kurang sebanyak 35 pasien (38%), dengan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat satu sebanyak 18 pasien (19,6%), dan hipertensi derajat dua sebanyak 11 pasien (12%). Untuk pola makan yang baik sebanyak 57 pasien (62%), dengan tekanan darah normal sebanyak 25 pasien (27,2%), dan hipertensi derajat dua sebanyak 21 pasien (22,8%). Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p* value sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun Tahun 2022

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikrimah (2022) menunjukkan proporsi responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai pola makan dengan kategori positif yaitu sebanyak 20 orang (51,3%) dibandingkan dengan responden mempunyai pola makan dengan kategori negatif yaitu sebanyak 16 orang (30,8%). Hasil uji statistic (*Chi square*) diperoleh nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) maka bisa disimpulkan maka terdapat pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pasien yang memiliki pola makan yang kurang baik adalah sebanyak 18 pasien (19,6%) dimana hasil ini menunjukkan bahwa pasien yang tidak menjaga pola makannya dengan baik maka akan beresiko mengalami peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian sesuai dengan pendapat Sutanto (2020) maka pola makanan merupakan faktor penting yang menentukan tekanan darah. Pada umumnya orang menyukai jenis makanan yang asin dan gurih, yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan masakan balado, rendang, santan, jeroan, dan berbagai olahan daging yang memicu kolestorol tinggi, serta makanan cepat saji yang mengandung lemak jenuh dan garam dengan kadar tinggi. Mereka yang senang makan makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibat nya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah menyebkan hipertensi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Risti (2020) yang bertujuan untuk mengetahui pola makan yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada pengaruh antara diet recall 3x24 jam dan konsumsi kopi terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Sedangkan dari hasil penelitian frekuensi konsumsi makanan berkolesterol tinggi dan tinggi natrium, pola konsumsi garam dan status obesitas berpengaruh signifikan terhadap hipertensi lansia.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pasien yang memiliki pola makan yang baik dengan tekanan darah normal sebanyak 25 pasien (27,2%) hal ini menunjukkan bahwa dengan pola makan yang baik maka akan meminimalisir terjadinya peningkatan tekanan darah. Menurut Nareza (2020) pengaturan mengenai pola makan yang dapat dilakukan dengan berbagai macam metode merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi. Diet ini menyarankan pelaku diet untuk mengonsumsi makanan rendah garam dan makanan yang mengandung nutrisi tertentu seperti kalium, kalsium, dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil dimana pasien yang pola makannya baik dengan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat dua sebanyak 21 pasien (22,8%). Menurut peneliti terjadinya hipertensi pada pasien dengan pola makan yang baik dapat terjadi dikarenakan oleh faktor lain yang lebih mempengaruhi pada tekanan darah pasien yang pola makan yang baik seperti faktor gaya hidup, aktifitas fisik, kepatuhan minum obat dan lain-lain.

KESIMPULAN

1. Jumlah pasien dengan stres ringan sebanyak 34 pasien (37%), pada pasien dengan stres sedang sebanyak 32 pasien (34,8%) dan pada pasien dengan stres berat sebanyak 26 pasien (28,3%).
2. Jumlah pasien yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 57 (62%) lebih besar dibandingkan pasien yang memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 35 (38%).
3. Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa pasien yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 31 pasien (33%), sedangkan hipertensi derajat satu 27 pasien (29,3%), hipertensi derajat dua sebanyak 32 pasien (34,8%), hipertensi derajat tiga sebanyak 2 pasien (2,2%).

4. Terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun Tahun 2022 (p value = 0,015).
5. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun Tahun 2022. (p value = 0,001)

SARAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi.

2. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta pengalaman dan wawasan penelitian berkaitan hubungan stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Kabupaten Karimun.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi mahasiswa yang lain dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam penelitian mengenai stres, pola makan dan kejadian hipertensi.

4. Bagi Pelayanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam menambahkan program pelayanan tentang manajemen stres, pola makan yang baik bagi penderita hipertensi dan bagaimana cara menjaga kestabilan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Rachmawaty M Noer, Ners, M.Kes, M.Kep selaku dosen pembimbing I saya, Ibu Mira Agusthia, Ners, M. Kep selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan dan saran-saran dari awal sampai selesainya skripsi ini. Ns. Sri Muharni M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros serta Pihak Universitas yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Almasdi Syahza., (2021) Metodologi Penelitian, Edisi Revisi. Pekanbaru : Unri Press

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1 (2), 82–89
- American Heart Association, 2014. *Heart Disease and Stroke Statistics. AHA Statistical Update*, p. 205.
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(1), 21-28.
- Anggara, F., & Prayitno, N. (2013). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25.
- Anggreni, Dhonna. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto
- Awaliyah. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Klinik Gracia Ungaran Kabupaten Semarang*. Skripsi. Universitas Ngudi Waluyo
- Febriana, D. W., & Muflihatin, S. K. (2016). Hubungan antara Pola Makan, Frekuensi Minum Kopi dan Frekuensi Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Asam Samarinda.
- Hasan, A. (2019). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam siti khadijah palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9-16.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020 248. <https://doi.org/351.077>
- Lakshmi, B. S. and Yudyawati, A. I. (2021) *Hipertensi Masa Kini dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat*, *Sanus Medical Journal*. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA Press). doi: 125 10.22236/SANUS.V11I1.6606
- LU'LU'ATUL, F. U. A. D. I. Y. A. H. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN INFORMASI TERHADAP KEPATUHAN TERAPI PASIEN HIPERTENSI (Studi di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Nasrani, L., Purnawati, S. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di kota Denpasar*. Skripsi Strata Satu' Fakultas Kedokteran Universitas Undayana
- Oparil S, Acelajado MC, Bakris GL, Berlowitz DR, Cífková R, Dominiczak AF, et al. Hypertension. *Nat Rev Dis Primers*. 2018 Mar;4:18014.
- Puspita. (2013). *Tahukah Anda Makanan Berbahaya Untuk Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat
- Sunarto, K. (2019). Sunarto Kadir: *Jurnal Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo*. ARTIKEL, 1(3867).