

JURNAL SKRIPSI

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEKAMBUHAN
PASIEN HIPERTENSI DI RS BHAYANGKARA PUSDIK
BRIMOB WATUKOSEK**



**ANITA KUMALASARI
NIM. 2224201001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Anita Kumalasari

NIM : 2224201001

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

~~Setuju~~/~~tidak setuju~~ naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan ~~dengan~~/~~tanpa~~ mencantumkan nama tim pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum

Mojokerto,

Anita Kumalasari

NIM : 2224201001

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Fitria Wahyu Arivanti S.Kep.Ns., M.Kep.
NIK. 220 250 133



Ika Suhartanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 086

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEKAMBUHAN PASIEN HIPERTENSI DI RS BHAYANGKARA
PUSDIK BRIMOB WATUKOSEK



ANITA KUMALASARI
NIM. 2224201001

Pembimbing I

Fitria Wahyu Arivanti S.Kep.Ns., M.Kep.
NIK. 220 250 133

Pembimbing II

Ika Suhartanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 086

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEKAMBUIHAN PASIEN HIPERTENSI DI RS BHAYANGKARA
PUSDIK BRIMOB WATUKOSEK**

Anita Kumalasari

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
(Anitakumalasari8@gmail.com)

Fitria Wahyu Ariyanti S.Kep.Ns., M Kep

Dosen STIKES Majapahit Mojokerto

Ika Suhartanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dosen STIKES Majapahit Mojokerto
ikanerstanti@gmail.com

Abstrak – Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekambuhan Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang. Faktor Pola Makan sebagian besar memiliki frekuensi sering memakan makanan yang tidak sehat. Faktor Kualitas Tidur di hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Kekambuhan Pasien Hipertensi sebagian besar memiliki kekambuhan kadang-kadang atau <5x dalam setahun. Hasil analisis statistik uji *Rank Spearman* menunjukkan ada hubungan antara stress dan kekambuhan pasien hipertensi (p value 0,004), ada hubungan antara pola makan dan kekambuhan pasien hipertensi (p value 0,000) dan ada hubungan antara kualitas tidur dan kekambuhan pasien hipertensi (p value 0,000). Kompleksitas permasalahan yang mempengaruhi kekambuhan hipertensi dibutuhkan pendekatan melalui penyuluhan secara berkala sehingga dibutuhkan perhatian khusus dari instansi pelayanan kesehatan. Selain itu penderita perlu menjalankan pola hidup sehat secara umum untuk dapat menurunkan resiko permasalahan kardiovaskular yang akan memicu kekambuhan.

Kata Kunci : Kekambuhan, Hipertensi, Pola Makan, Pola Tidur, Stres

Abstract – The purpose of this study was to determine the factors associated with the recurrence of hypertensive patients at Bhayangkara Hospital, Pusdik Brimob Watukosek. The results showed that most respondents experienced moderate stress. Dietary factors mostly have a frequency of frequent eating of unhealthy foods. Sleep Quality Factors in almost all of them have poor sleep quality. Recurrence of Hypertensive Patients mostly has occasional recurrences or 5x in a year. The results of statistical analysis of the Spearman Rank test show that there is a relationship between stress and recurrence of hypertensive patients (p value 0.004), there is a relationship between diet and recurrence of

hypertensive patients (p value 0.000) and there is a relationship between sleep quality and recurrence of hypertensive patients (p value 0.000). The complexity of the problems that affect hypertension recurrence requires an approach through regular counseling so that special attention is needed from health care agencies. In addition, patients need to run a healthy lifestyle in general to be able to reduce the risk of cardiovascular problems that will trigger recurrence.
Keywords : Recurrence, Hypertension, Diet, Sleep Pattern, Stress

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berbahaya yang dapat menyebabkan kematian dini yang semakin lama penyakit ini makin bertambah-tambah. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah berada diatas garis normal yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan untuk tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Pujasari, Setyawan, Udiyono, 2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia ≥ 25 tahun di dunia adalah sekitar 38,4%. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat menjadi 34,1% yang didapat melalui pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas. Adapun capaian pasien hipertensi Provinsi Jawa timur tahun 2020 berada di angka 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari *Medical Record* RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek pada tahun 2020-2023 terdapat peningkatan pasien hipertensi. Hasil pada tahun 2020 pasien hipertensi sebanyak 210 orang (21,3%), tahun 2021 pasien hipertensi sebanyak 290 orang (29,6%), dan tahun 2023 pasien hipertensi sebanyak 320 orang (33%), (*Medical Record* RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Desember 2023 melalui wawancara pada 10 pasien di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek yang datang dengan hipertensi, didapatkan data bahwa semuanya mengalami kekambuhan hipertensi (100%). Dari 10 responden mengatakan kambuhnya karena banyak beban pikiran (stres), sering merasa pusing, dua pasien lain menyatakan susah tidur dan kelelahan, dua pasien lainnya mengatakan pola makannya bebas, pola makan tidak teratur dan tidak patuh dalam minum obat, sedangkan dua pasien menjalani diet yang dianjurkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kekambuhan Hipertensi dibagi dalam 2 kelompok besar yaitu faktor yang tidak bisa dimodifikasi/tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik dan faktor yang bisa dimodifikasi atau yang dapat diubah seperti pola makan (*junk food*, asupan natrium, asupan lemak), kebiasaan olahraga dan lain lain. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor resiko tersebut secara bersama sama (*common underlying risk factor*),

dengan kata lain satu faktor saja belum cukup menyebabkan terjadinya kekambuhan hipertensi (Depkes RI, 2020).

Kompleksitas permasalahan yang mempengaruhi kekambuhan hipertensi dibutuhkan pendekatan melalui penyuluhan secara berkala sehingga dibutuhkan perhatian khusus dari instansi pelayanan kesehatan. Selain itu pasien perlu menjalankan pola hidup sehat secara umum untuk dapat menurunkan resiko permasalahan kardiovaskular yang akan memicu kekambuhan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekambuhan hipertensi atau peningkatan darah kembali disebabkan oleh beberapa hal yaitu: tidak kontrol secara teratur, pola makan, stres, kurang olahraga, kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan kafein dan gangguan tidur/ kualitas tidur (Mansjoer, 2011 dalam Mustamiatul, 2019). Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kekambuhan Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional dan menggunakan desain penelitian yaitu penelitian ini mencari hubungan dengan kekambuhan pasien hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek. Rancang bangun yang digunakan adalah *crosssectional*. Populasi target pada penelitian ini adalah Seluruh Pasien dengan Hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek selama 1 bulan terakhir di ruang melati dan ruang teratai sebanyak 100 orang. Pada penelitian ini besarnya populasi tidak dapat diketahui secara pasti, sehingga penulis memilih teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Accidental Sampling (Convenience Sampling)*. Sampling ditemukan sebanyak 50 responden.

Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner stres dengan PSS, pola makan dengan FFQ dan kualitas tidur dengan PSQI dengan dibantu enumerator. Untuk mengukur hipotesis penelitian menggunakan kolerasi sederhana uji *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Berikutnya akan disajikan hasil dari pengelolaan data penelitian “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kekambuhan Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek”.

1. DATA UMUM

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	Prosentase (%)
Usia		
45-50 Tahun	7	14.0
51-70 Tahun	43	86.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	28.0
Perempuan	36	72.0
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	1	2.0
SD	12	24.0
SMP	12	24.0
SMA/SMK	25	50.0
Pekerjaan		
Bekerja	18	36.0
Tidak Bekerja	32	64.0
Kontrol Pengobatan		
Rutin	28	56.0
Tidak Rutin	22	44.0
Tinggal Serumah dengan Anggota Keluarga Lain		
Ya	29	58.0
Tidak	21	42.0
Riwayat Keluarga Hipertensi		
Ya	40	80.0
Tidak	10	20.0

Kebiasaan Merokok		
Ya	13	26.0
Tidak	37	74.0
Kebiasaan Minum Alkohol		
Ya	3	6.0
Tidak	47	94.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek, hampir seluruhnya berusia 51-70 Tahun yakni 43 orang (86%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan yakni 36 orang (72%), sebagian besar berpendidikan terakhir SMA/SMK yakni 25 orang (50%), sebagian besar tidak bekerja yakni 32 orang (64%), hampir setengahnya rutin kontrol yakni 28 orang (56%), hampir setengahnya menyatakan ya yakni 29 orang (58%), hampir seluruhnya menyatakan ya yakni 40 orang (80%), sebagian besar menyatakan tidak yakni 37 orang (74%), dan hampir seluruhnya menyatakan tidak yakni 47 orang (94%).

2. DATA KHUSUS

a. Faktor Stres, Faktor Pola Makan, Faktor Kualitas Tidur Dan Kekambuhan Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Tabel. 2 Faktor Stres, Faktor Pola Makan, Faktor Kualitas Tidur di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Faktor	f	Prosentase (%)
Stres		
Stres Ringan	0	0
Stres Sedang	31	62.0
Stres Berat	19	38.0
Pola Makan		
Sering	27	54.0
Jarang	23	46.0

Kualitas Tidur

Buruk	47	94.0
Baik	3	6.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2 Faktor Stres di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek sebagian besar mengalami stres sedang yakni 31 orang (62%), sebagian besar memiliki frekuensi sering memakan makanan yang tidak sehat yakni 27 orang (54%) dan hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk yakni 47 orang (94%).

b. Kekambuhan Pasien Hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Tabel. 3 Kekambuhan Pasien Hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Kekambuhan Pasien Hipertensi	f	Prosentase (%)
Kadang-Kadang ($\leq 5x$ Dalam Setahun)	26	52.0
Sering ($> 5x$ Dalam Setahun)	24	48.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 3 Kekambuhan Pasien Hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek sebagian besar memiliki kekambuhan kadang-kadang atau $< 5x$ dalam setahun yakni 26 orang (52%).

c. Hubungan Antara Stres Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Tabel. 4 Hubungan Antara Stres Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Faktor Stres	Kekambuhan Pasien Hipertensi			ρ value
	Kadang-Kadang ($\leq 5x$ Dalam Setahun)	Sering ($>5x$ Dalam Setahun)	Total	
Stres Sedang	21	10	31	0,004
	42.0%	20.0%	62.0%	
Stres Berat	5	14	19	
	10.0%	28.0%	38.0%	
Total	26	24	50	
	52.0%	48.0%	100.0%	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami stress sedang yaitu 31 (62%) dimana hampir setengahnya memiliki kekambuhan $>5x$ dalam setahun yaitu sebanyak 21 responden (42%). Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* di dapatkan ρ value $0,004 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara faktor stres dengan kekambuhan pada penderita hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek.

d. Hubungan Antara Faktor Pola Makan Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Tabel. 5 Hubungan Antara Faktor Pola Makan Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Faktor Pola Makan	Kekambuhan Pasien Hipertensi			ρ value
	Kadang-Kadang ($\leq 5x$ Dalam Setahun)	Sering ($>5x$ Dalam Setahun)	Total	
Sering	3 6.0%	24 48.0%	27 54.0%	0,000
Jarang	23 46.0%	0 .0%	23 46.0%	
Total	26 52.0%	24 48.0%	50 100.0%	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar memiliki frekuensi sering memakan makanan yang tidak sehat yaitu 27 (54%) dimana hampir setengahnya memiliki kekambuhan $>5x$ dalam setahun yaitu sebanyak 24 responden (48%). Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* di dapatkan ρ value $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara faktor pola makan dengan kekambuhan pada penderita hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek.

e. Hubungan Antara Faktor Kualitas Tidur Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Tabel. 6 Hubungan Antara Faktor Kualitas Tidur Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek

Faktor Kualitas Tidur	Kekambuhan Pasien Hipertensi			ρ value
	Kadang-Kadang (<5x Dalam Setahun)	Sering (>5x Dalam Setahun)	Total	
Buruk	23 46.0%	24 48.0%	47 94.0%	0,002
Baik	3 6.0%	0 .0%	3 6.0%	
Total	26 52.0%	24 48.0%	50 100.0%	

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 47 (94%) dimana setengahnya memiliki kekambuhan >5x dalam setahun yaitu sebanyak 24 responden (48%). Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* di dapatkan ρ value $0,002 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 di terima yang berarti ada hubungan antara faktor kualitas tidur dengan kekambuhan pada penderita hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 Faktor Stres di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek sebagian besar mengalami stres sedang yakni 31 orang (62%). Stres merupakan mekanisme yang bersifat individual, daya tahan atau penyesuaian individu terhadap stres akan berbeda satu sama lain karena tergantung pada umur, jenis kelamin, tipe kepribadian, tingkat intelegensi, emosi, status sosial atau pekerjaannya (Mesuri, 2018). Faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres disebabkan karena

merasa tidak puas dengan aktivitas sehari-hari, tidak puas dengan perannya sebagai orang tua, tidak menceritakan masalah kepada keluarga atau teman dan selalu memikirkan masalah yang didapat (Ningsih, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Usman, 2018) menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi hipertensi yaitu sebanyak 40,3%, hipertensi sangat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang karena melalui syaraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti beropini dalam hal ini setiap individu perlu memiliki manajemen stres agar dapat mengatasi stres yang dapat menimbulkan kekambuhan hipertensi. Manajemen stress yang bisa dilakukan dengan pengendalian untuk mengontrol stress sehingga responden dapat menangani stres dalam kehidupan dengan lebih baik guna mengurangi kekambuhan hipertensi.

Faktor Pola Makan di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek sebagian besar memiliki frekuensi sering memakan makanan yang tidak sehat yakni 27 orang (54%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Choirunnisa (2020) yang menyatakan bahwa dari 20 responden, sebagian besar dari 20 responden (70%) responden mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi. Faktor yang mempengaruhi pola makan responden adalah faktor usia yang mana dapat dilihat dari tabel 4.1, bahwa hampir seluruhnya berusia 51-70 Tahun yakni 43 orang (86%). Dimana usia tersebut sudah memasuki masa dimensia. Pola makan yang salah pada usia >60 tahun disebabkan selera makan seseorang berkurang, kemampuan mencerna makanan juga berkurang, juga bisa disebabkan oleh kurangnya peran serta keluarga dalam menyediakan menu makanan. Hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai pola makan yang berbeda untuk mengendalikan tekanan darah. Disamping itu responden juga kurang pengetahuan dan peran serta keluarga tentang pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi (Choirunnisa, 2020). Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa dukungan dari keluarga sangat penting bagi penderita hipertensi untuk menjaga dan

mengontrol tekanan darah agar tingkat kekambuhan hipertensi berkurang terutama dalam hal mengatur pola makan. Keluarga menjadi salah satu *support system* dalam kehidupan yang dijalani oleh penderita hipertensi, agar kondisi yang dialami tidak mengalami penurunan dan dapat terhindar dari terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi. Sehingga dukungan keluarga sangat diperlukan bagi penderita hipertensi.

Faktor Kualitas Tidur di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk yakni 47 orang (94%). Potter dan Perry (2005) dalam Yuni (2020) menyatakan bahwa tidur adalah suatu keadaan berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Tidur yang cukup dapat memulihkan tenaga. Tidur dapat memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa seseorang yang belum bisa menerima perubahan fisiologisnya khususnya perubahan dalam kualitas tidur, sehingga hal ini menyebabkan seseorang dengan usia lanjut menjadi cemas atau stres yang dapat berakibat pada peningkatan hormon dan akan menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi).

Kekambuhan Pasien Hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek sebagian besar memiliki kekambuhan kadang-kadang atau <5x dalam setahun yakni 26 orang (52%). Kekambuhan hipertensi pada seseorang dengan muncul gejala peningkatan tekanan darah kembali disebabkan oleh beberapa hal yang tidak terkontrol secara teratur, tidak menjalankan hidup sehat berupa tidur tidak teratur, kurang olahraga dan lansia mengalami stres. Adapun tanda-tanda terjadi kekambuhan hipertensi yang seperti sakit kepala, nafas pendek, pusing, nyeri dada, palpitasi dan epistaksis. Gejala-gejala tersebut berbahaya jika diabaikan, tetapi bukan merupakan tolak ukur keparahan dari penyakit hipertensi (Yuliantari, 2019). Faktor yang mempengaruhi kekambuhan hipertensi yaitu kegemukan, gaya hidup, kurang olahraga, stres dan gangguan tidur atau kualitas tidur (Mansjoer, 2011). Faktor lain yang lebih beresiko

mempengaruhi peningkatan hipertensi kemungkinan disebabkan oleh gaya hidup didasarkan oleh pola makan yang kurang sehat sebagai pemicu penyakit hipertensi.

Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* di dapatkan ρ value $0,004 < \alpha$ $0,05$. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara faktor stres dengan kekambuhan pada penderita hipertensi di RS Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek. Hasil yang sama juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan Fanny (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah diastolik responden dengan tingkat stres yang dialami oleh responden dengan nilai $0,01 < 0,05$ hubungan positif dengan tingkat keamatan sedang. Stres merupakan penyebab hipertensi. Stress bisa terjadi akibat adanya serangan dari lingkungan yang memacu reaksi tubuh dan psikis. Stres dapat terjadi kepada siapapun tanpa mengenal usia. Stres dapat dikategorikan menjadi beberapa bagian yakni stres ringan, stress sedang dan stres berat (Ramdani et al., 2017). Stres membuat syaraf simpatis aktif mengakibatkan aktivitas kekuatan tekanan darah dan curah jantung bekerja cepat (Setyawan, 2017). Ketika seseorang lagi stres, maka kelenjar anak ginjal akan dikeluarkan dan bekerja dengan membuat pembuluh darah arteri mengalami vasokonstriksi dan meningkatkan kinerja denyut jantung sehingga diameter pembuluh darah menurun menyebabkan tekanan darah meningkat (Suparta & Rasmi, 2018). Berdasarkan uraian hasil penelitian dan teori yang mendukung, dalam hal ini peneliti beropini bahwa kemampuan seseorang dalam mengenali stress yang baik yang dimaksud penelitian ini dikaitkan dengan bagaimana seseorang mengelola semua faktor eksternal tersebut. Berdasarkan wawancara, responden menunjukkan sikap yang kurang memahami faktor eksternal tersebut dalam hal ini stress yang sedang dialami sebagai hal yang wajar. Responden juga sulit memainkan peran sesuai dengan paparan stress serta menganggapnya sebagai beban dan tidak mempunyai mekanisme koping yang baik dalam menanggapi stressor.

Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* di dapatkan ρ value $0,000 < \alpha$ $0,05$. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2017). Menurut Pudiastuti (2018) untuk mencegah timbulnya hipertensi adalah mengurangi konsumsi lemak dan makanan dengan garam. Pembatasan konsumsi lemak dan garam sebaiknya dimulai sejak dini sebelum hipertensi muncul, terutama pada orang-orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi dan pada orang menjelang usia lanjut. Berdasarkan hasil dan teori yang sudah dipaparkan peneliti berasumsi bahwa pola makan yang beragam disini menunya bukan hanya sumber karbohidrat, protein, serat atau sayuran.

Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* di dapatkan ρ value $0,002 < \alpha$ $0,05$. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu: letih, penyakit, diet, frustasi, gaya hidup, konsumsi rokok, dan medikasi (Khasanah & Hidayati, 2017). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa responden dengan kualitas tidur yang buruk hampir seluruhnya berusia 51-70 tahun yaitu sebanyak 41 responden (82%). Seseorang dengan rentang usia diatas 50 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan sering terbangun tengah malam dan sulit untuk kembali tidur sehingga kualitas tidurnya dianggap buruk. Kejadian ini sering dialami oleh lansia berumur 60 – < 90 tahun (Rudimin et al., 2017). Menurut hasil penelitian menunjukkan responden dengan pola tidur yang buruk lebih banyak memiliki kekambuhan >5x dalam setahun dan sebaliknya. Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor risiko hipertensi pada orang dewasa. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular (Hafiez Amanda, 2017). Peneliti berasumsi bahwa proses degenerasi pada seseorang menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, et al. 2017. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia dikelurahan tlogomas kota malang. *Nursing News* Volume 2, Nomor 3, 2017.
- Fanny Damayanti Situmorang, Imanuel Sri Mei Wulandari. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. Published by Faculty of Nursing | Universitas Klabat.
- Khasanah, K & Hidayati, W. (2017). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1. 1 : 189-196.
- Mansjoer (2011). Ilmu Penyakit Dalam Pada Lansia. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mesuri, R.,P. 2018. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Fraktur Di Ruang Trauma Centre RSUP DR M.Djamil Tahun 2013 Padang. Skripsi tidak diterbitkan. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
- Ningsih, R. 2019. Efektivitas pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut di panti sosial tresna werdha batusangkar. *Menara Ilmu*, 13(3).
- Potter, Perry. 2010. *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses, dan Praktik* edisi 7. Vol.3. jakarta : EGC.
- Pudiasuti Dewi, R. (2018). Penyakit Pemicu Stroke, (Dilengkapi Posyandu Lansia Dan Posbindu PTM). Yogyakarta : Nuha Medika
- Ramdani, T., Rilla, V., & Yuningsih, W. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. 4(6).
- Ramdhani, Respati, & Irasanti. 2017. Karakteristik dan gaya hidup pasien hipertensi di Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *Bandung. Global Medical & Health Communication*, 1(2), 63-68.
- Sari, T. W., Sari, D. K., Kurniawan, M. B., Syah, M. I. H., Yerli, N., & Qulbi, S. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Collaborative Medical Journal*, 1(3), 55–65.

- Setyawan, A. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. 5(1).
- Suparta, & Rasmi. (2018). Hubungan Genetik Dan Stress Dengan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah Hubungan,
- Widyastuti, Yuni. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia Dengan Tingkat Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. Surakarta : STIKES KUSUMA HUSADA [SKRIPSI]