

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA AWAL (18-40 TAHUN)

Aristina Halawa¹, Budi Artini², Yustina Santina manutmasa³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan STIKes William Booth. JL.Cimanuk No.20
Surabaya

Email: aristinahalawa123@gmail.com

ABSTRAK

Stres pada dewasa awal akan mengalami gejala fisik seperti menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah atau menimbulkan sakit kepala yang luar biasa, serta menyebabkan serangan jantung bahkan mengalami stroke. **Tujuan:** penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal. **Metode penelitian** yang digunakan adalah korelasi dengan metode pendekatan cross sectional, populasi dalam penelitian ini sebanyak 66 orang, besar sampel 57 orang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. **Hasil penelitian** menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang yaitu 30 orang (52,6%) dan untuk Hipertensi paling banyak mengalami pre hipertensi sebanyak 22 orang (38,6%). Hasil uji spearman didapatkan $p=0.003$ dengan kemaknaan $p<0.005$ yang berarti H1 diterima. **Kesimpulan:** hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal. Berdasarkan hal tersebut tekanan darah pada dewasa awal dapat dikontrol dengan menjaga gaya hidup sehat agar tidak mengalami stres.

Kata Kunci : Stres, Hipertensi, Dewasa Awal

ABSTRACT

Stress in early adulthood will experience physical symptoms such as creating changes in metabolism, increasing heart and breathing rates, increasing blood pressure or causing extraordinary headaches, and causing heart attacks and even strokes. Purpose: this study was to analyze the relationship between stress levels and the incidence of hypertension in early adulthood. Research method: used is the correlation with the cross sectional approach method, the population in this study as many as 66 people, a sample size of 57 people were selected using the Simple Random Sampling technique. Collecting data using questionnaires and observation sheets. The results showed that most of the respondents experienced moderate levels of stress, namely 30 people (52.6%) and for hypertension the most experienced pre-hypertension as many as 22 people (38.6%). Spearman test results obtained $p = 0.003$ with a significance of $p < 0.005$, which means that H1 is accepted. Conclusion: this shows that there is a relationship between stress levels

and the incidence of hypertension in early adulthood. Based on this, blood pressure in early adulthood can be controlled by maintaining a healthy lifestyle so as not to experience stress.

Keywords: *Stress, Hypertension, Early Adults*

PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan dimana tuntutan dari lingkungan yang dialami oleh seorang individu menyebabkan berpikir telalu berat dan memiliki emosi tidak stabil yang termanifestasi pada kondisi kesehatan biologis individu tersebut. Menurut Robin dalam Dewi, 2017, stres dapat dialami oleh siapa saja, tidak menutup kemungkinan di usia dewasa awal mengalami stres, pada usia dewasa awal sering mengalami stres karena tuntutan kehidupan atau Kondisi *quarterlife crisis* yang dialami oleh dewasa awal bisa jadi merupakan *stressfull event* pada masa tersebut. Karena banyaknya pilihan yang disajikan dan perubahan perubahan dalam hidup pada fase *quarter-life crisis* serta tuntutan dalam diri, keluarga, serta sosialnya yang dinilai sebagai suatu kondisi yang mengancam atau membahayakan yang dapat menyebabkan kebanyakan kasus stres pada dewasa awal meningkat dengan pesat (Baharuddin dkk, 2020). Contoh *quarter life crisis* di sini, seperti: takut karena baru memulai hubungan percintaan, takut atau khawatir tidak mendapatkan pekerjaan, hingga cemas jika melakukan kesalahan (Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, & Putri, 2021). Dalam keadaan stres dewasa awal akan mengalami gejala fisik, seperti menciptakan perubahan

dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernafasan meningkatkan tekanan darah atau menimbulkan sakit kepala yang luar biasa, serta menyebabkan serangan jantung bahkan mengalami stroke. Respon emosional yang terjadi pada dewasa awal jika berlangsung dalam rentang waktu yang lama akan menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupannya, seperti mengalami stres berat yang berdampak terjadinya tekanan darah naik dalam batas normal atau lebih naik yang biasanya di sebut hipertensi. Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia muda juga dapat mengalami hipertensi, hal ini dapat dilihat dari adanya penduduk usia muda sudah melakukan pengobatan anti hipertensi (Awaliyah, 2020). Prevalensi tingkat stres pada dewasa awal yang berada pada kisaran usia 18-40 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kini, 2016, prevalensi hipertensi pada dewasa awal (usia 18-40 tahun) adalah sebesar 45,2%. Bahkan banyak yang mengalami stroke di usia muda disebabkan karena mengalami stres (Arum, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di perumahan Tanggulangin Asri RT 09 kecamatan

Kalitengah Kabupaten Sidoarjo bulan Januari didapatkan jumlah keseluruhan orang dewasa awal yaitu 66 orang, saat peneliti melakukan wawancara dan dilakukan pengukuran tekanan darah pada dewasa awal yang berjumlah 10 orang terdapat 5 orang yang mengalami hipertensi dan 4 orang diantaranya mengatakan bahwa mereka juga sudah berobat ke dokter karena mengalami hipertensi. Saat peneliti bertanya penyebab munculnya hipertensi yang dialami pada 5 orang tersebut, mereka mengatakan bahwa akhir-akhir ini sering sekali mengalami stres. Stres ini dapat muncul karena mereka mengalami banyak pikiran seperti biaya hidup untuk anak, masalah yang muncul dalam keluarga, memulai pekerjaan baru yang dilakukan serta adanya tuntutan pekerjaan yang sempat tertunda terus-menerus, membuat mereka sering mengalami hal-hal yang tidak biasa, munculnya seperti perubahan sikap yang tadinya tidak gampang terpancing emosi, menjadi mudah sekali tersinggung dengan perkataan orang lain, sulit untuk berkonsentrasi terhadap pertanyaan yang di berikan orang lain, mereka juga mengalami sulit tidur dikarenakan sering memikirkan pekerjaan atau tanggung jawab mereka. Stres yang di alami muncul akhir-akhir ini dan mengganggu pikiran mereka sehingga menyebabkan mereka mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) terdapat sekitar 972 juta (26,4%) populasi diseluruh dunia terkena hipertensi dan kemungkinan akan meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025. Berdasarkan

data ini sekitar 333 juta hipertensi terjadi di Negara maju dan sekitar 639 juta tinggal di Negara berkembang (Dominiczak & Meyer, 2020). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 prevelensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dan termasuk kedalam peringkat 6 dari 10 kategori penyakit tidak menular kronis, sehingga ini menunjukkan terdapat peningkatan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2018). Dari hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Timur adalah 36.3% dimana terjadi peningkatan cukup tinggi bila dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yaitu 26.4%. Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Jawa Timur pada usia dewasa muda sebesar 11.008.334 penduduk, dimana perbandingan laki-laki sebesar 48.83% sedangkan perbandingan perempuan sebesar 51.17% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2020). Prevalensi hipertensi di kota Surabaya mencapai 22 %, dimana sebanyak 16,78% terjadi di orang dewasa berusia 18 tahun keatas (Dinas Kesehatan Surabaya, 2015).

Penyebab dari hipertensi pada dewasa awal yang mengalami stres akan berdampak terjadinya tekanan darah tinggi yang dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler yang munculnya gangguan pada pembuluh darah, yang menyebabkan terganggunya suplai oksigen serta dapat mengakibatkan tekanan darah pada arteri bekerja lebih keras sehingga jantung akan semakin dipaksa bekerja lebih cepat untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang dapat mengakibatkan keadaan serius

pada kesehatan dan juga menjadi salah satu faktor pemicunya angka stroke dan kematian. Orang dengan hipertensi mengakibatkan pengobatan jangka panjang ada juga pengobatan jangka pendek, dalam pengobatan mengakibatkan penderita terus menerus tergantung dengan pengobatan yang pada saatnya berdampak buruk pada kesehatan diri sendiri disebabkan mengonsumsi obat terus menerus dan mengakibatkan ginjal mengalami gangguan bukan hanya untuk kesehatan tetapi berdampak juga pada ekonomi keluarga yang pada saat akan mengalami penurunan biaya hidup karena biaya yang dikeluarkan semakin terus menerus. Maka dari itu Mengenai dampak yang buruk terjadi maka pencegahan berasal dari diri sendiri dengan menghindari berbagai kegiatan atau hal yang memicu muncul stres pada diri sendiri berupa kerjasama yang baik antar penderita hipertensi, keluarga, dan juga masing-masing pihak, perlu meningkatkan pengetahuan mengenai dampak dari stres dan hipertensi tujuannya segala upaya yang di usahakan dalam bentuk pengobatan atau menghindari stres berat dapat dapat tercapai dengan baik. (Kurniawan & Sulaiman, 2019).

Penatalaksanaan untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi merupakan salah satu penanganan yang dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan, pada orang dengan hipertensi maka dapat diberikan obat anti hipertensi untuk mengontrol penurunan tekanan

darahnya. Pengobatan hipertensi bukan dengan obat saja melainkan mencegah hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit per hari, minimal 5x/minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, menghindari minum alkohol. Sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan untuk penanganan stres dengan beberapa terapi seperti; Relaksasi yang merupakan salah satu metode manajemen stres dan dapat dilaksanakan bagi pasien yang mengalami stres dan hipertensi. Relaksasi yang diberikan adalah relaksasi nafas dan otot. Dapat dilakukan dengan mengajarkan seseorang untuk melakukan relaksasi mendalam dan menerapkan keterampilan tersebut terhadap stresor di kehidupan nyata sehingga bisa membantu menurunkan tingkat stres mereka. Melakukan aktivitas yang menggembirakan dapat membantu individu terhindar dari perasaan stres. Olahraga juga membantu untuk menghilangkan rasa stres yang kemudian akan mengurangi resiko hipertensi. Tidur yang cukup akan berdampak pula terhadap suasana hati, kewaspadaan mental, kesehatan fisik penderita serta dapat memberikan energi yang cukup sehingga kesehatan tidak tegang. Melakukan yoga atau meditasi dipercaya dapat memperkuat dan membantu merelaksasi tubuh, segala aktivitas seperti yoga, relaksasi otot, latihan pernafasan dalam semua itu dapat menghilangkan stres.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penelitian deskriptif. penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan metode pendekatan cross sectional, populasi dalam penelitian ini sebanyak 66 orang, besar sampel 57 orang di Perumahan tanggulasin asri RT 09. Pengambilan sampel dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini adalah Stres,

sedangkan Variabel dependen (terikat) Hipertensi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 sampai dengan 22 Maret 2023. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Menggunakan metode obeservasi,wawancara, hasil penelitian dianalisa menggunakan uji *spearman*.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persen (%)
18-25	23	40,4
26-30	24	42,1
31-40	10	17,5
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berusia 26-30 tahun (42,1%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak sekolah	1	1,8
SD	4	7,0
SMP	25	43,9
SMA	7	12,3
Perguruan Tinggi	20	35,1
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan tingkat pendidikan

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	26	45,6
Perempuan	31	54,4
Total	57	100,00

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 31 orang (54,4%).

paling banyak adalah SMP yaitu 25 orang (43,9%).

d. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen (%)
Buruh	10	17,5
IRT/tidak bekerja	17	29,8
PNS	7	12,3
Wiraswasta	23	40,4
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan pekerjaan responden

paling banyak adalah wiraswasta yaitu sejumlah 23 orang (40,4%).

e. Karakteristik tingkat responden berdasarkan status pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persen (%)
Belum Menikah	19	33,3
Menikah	38	66,7
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 data diatas menunjukkan bahwa status responden sebagian besar sudah menikah yaitu 38 orang (66,7%).

2. Data Khusus

1. Kejadian hipertensi pada dewasa awal usia (18-40 tahun) di RT 09 Perumahan Tanggulangin Asri Kecamatan Kalitengah Kabupaten Sidoarjo.

Tingkat Stres	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	23	40,4
Sedang	30	52,6
Berat	4	7,0
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu sejumlah 30 orang (52,6%).

f. Karakteristik tingkat responden berdasarkan kebiasaan

Kebiasaan	Frekuensi	Persen (%)
Perokok	13	22,8
Tidak perokok	44	77,2
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.6 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar tidak merokok yaitu sejumlah 44 orang (77,2%).

2. Kejadian hipertensi pada dewasa awal usia (18-40 tahun) di RT 09 Perumahan Tanggulangin Asri Kecamatan Kalitengah Kabupaten Sidoarjo.

Tingkat Hipertensi	Frekuensi	Persen (%)
Normal	20	35,1
pre hipertensi stadium 1	22	38,6
stadium 2	11	19,3
	4	7,0
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan paling banyak responden memiliki tekanan darah pre hipertensi yaitu sejumlah 22 orang (38,6%).

3. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal usia (18-40 tahun) di RT 09 Perumahan

Tanggulangin Asri Kecamatan Kalitengah Kabupaten Sidoarjo.

		Tingkat Hipertensi				Total
		Normal	Pre Hipertensi	Stadium 1	Stadium 2	
Tingkat stress	Ringan	12 60%	8 36.36%	3 27.7%	0 0.00%	23 40.4 %
	Sedang	8 40%	13 59.09%	6 54.55%	3 75%	30 50.66 %
	Berat	0 0.00%	1 4.55%	2 18.18%	1 25%	4 7.0 %
Total		20 35.09%	22 38.60%	11 19.30%	4 7.02%	57 100%

Hasil Uji Statistik Spearman Rho 0.01 ($p=0.003$)

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat stress sedang dan mengalami prehipertensi yaitu sebanyak 13 orang 59.09%. Berdasarkan hasil uji statistik

Spearman didapatkan nilai $p=0.003$. $p<0.005$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Perumahan Tanggulangin Asri.

PEMBAHASAN

1. Stres

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu berjumlah 30 orang (52,6%). Stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Wijono (2010) Stres muncul biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor salahsatunya yaitu pembisnis {wiraswasta} yang mengalami kegagalan dalam suatu usaha untuk pencapaian pembisnis, hal dalam kegagalan biasanya muncul masalah ekonomi yang di miliki oleh responden yang dapat mengakibatkan sumber daya keuangan menipis dan menjadi satu contoh kesulitan pribadi yang dapat menciptakan stress. Kalau dilihat

dari tabel 5.7 menunjukkan bahwa pekerjaan responden paling banyak adalah wiraswasta dimana pekerjaan responden sebagian besar sejumlah 23 orang (40,4%). Hal ini merupakan tantangan dari suatu kegagalan pembisnis yang tidak mencapai tujuan malah sebaliknya menurun drastis dan membuat kerugian besar yang dihasilkan dan munculnya stres yang didefinisikan sebagai suatu kondisi dari hasil penghayatan subyektif individu yang dapat berupa interaksi antara individu dan lingkungan pembisnis yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara psikologis, fisiologis dan sikap individu. Stres bagi pembisnis {wiraswasta} mengakibatkan

Kondisi selanjutnya akan dapat mengganggu prestasi dan kemampuan individu. Menurut Robbin (2003) Stres yang dialami oleh wiraswasta dikonseptualisasi dari titik pandang, yaitu *stres* sebagai stimulus, Perubahan situasi bisnis yang menciptakan ketidakpastian ekonomi. Bila perekonomian itu menjadi menurun, orang menjadi semakin mencemaskan kesejahteraan mereka dan merugikan orang tersebut mengalami Stres sebagai respon dan stres sebagai stimulu srespon. Stres sebagai stimulus merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada lingkungan pekerjaan dan perekonomian yang dimiliki wiraswasta. Menurut Peneliti yang dilakukan oleh peneliti di RT 09 Tanggulangin Asri ditemukan pada responden yang mengalami kegagalan dalam membisnis kondisi ini dapat mengancam kesehatan responden itu sendiri diakrenakan dimana stres

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan tingkat pendidikan paling banyak adalah SMP yaitu 25 orang (43,9%). Menurut (Kasumayanti, 2021) seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah dalam memanfaatkan koping sehingga memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah. Pada penelitian ini tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SMP dimana pada tingkat pendidikan yang begitu minim sering mengalami stress dikarenakan responden yang baru menemukan masalah atau tuntutan yang ditemukan akan berdampak buruk untuk kesehatan responden, karena reaksi tubuh terhadap tuntutan yang dialami akan muncul stres karenakaan responden

yang dialami dapat muncul dikarenakan mengalami suatu kegalan dalam pembisnis dan mengakibatkan perekonomian menurun itu penyebab kenapa pada pembisnis {wiraswasta} sering mengalami stres, responden {Wiraswasta} dalam mengelola suatu usaha bisa saja responden mengalami kegagalan yang berakhir dengan mengalami stres yang masuk kategori stres sedang. pada kondisi ini dapat mengancam psikolog dan juga jiwa seseorang dimana responden yang mengalami stres tidak sanggup mengontrol, atau bisa jadi responden menyelesaikan masalah tidak menggunakan koping adaptif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami malah sebaliknya menggunakan koping maladaptif untuk menyelesaikan masalah. Itu berarti menambah beban bagi responden itu sendiri.

merasa terbebani oleh tuntutan tersebut. Tuntutan bisa datang dari dalam maupun dari luar yang membuat responden dalam hal ini tidak mampu untuk menyelesaikan dengan baik. Sehingga responden seringkali menggunakan koping maladaptive dalam menyelesaikan sebuah masalah yang dihadapi (Samsugito & Putri, 2019). Menurut Peneliti kondisi ini dapat mengancam kesehatan responden itu sendiri dimana dengan tingkat pendidikan SMP individu masih belum dapat memanfaatkan koping yang dimiliki itu menyebabkan responden berpikiran yang negatif pada dirinya menyebabkan kebanyakan mereka yang menemukan masalah dari lingkungan atau permasalahan di sekolah atau

dengan teman sebayanya biasanya ditemukan gejala yang timbul pada responden mengalami stres yaitu mudah marah, sulit tidur, atau bisa jadi mengalami depresi berat. Perlu di waspadai stres berkelanjutan dapat

2. Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan paling banyak responden memiliki tekanan darah pre hipertensi yaitu sejumlah 22 orang (38,6%). Menurut (Nurwela, 2019). Faktor yang dapat di kontrol pada pre hipertensi salah satunya yaitu stres. Stres dapat meningkatkan tekanan darah yang bersifat sementara. Tetapi apabila terjadi stres dalam waktu yang lama peningkatan darah akan menetap dikarenakan adanya aktivasi dari sistem adrenergik yang akan menghasilkan pelepasan katekolamin dan adrenalin yang dapat menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini menurut Subrata, A. H., & Wulandari, D. (2020) Ketika seseorang mengalami stress, hormon utama stress (adrenalin, tiroksin, dan kortisol) akan meningkat dan berpengaruh secara signifikan terhadap sistem homeostatis. Kemudian adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf simpatis akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga darah lebih banyak dipompa. Hal tersebut akan mempengaruhi peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Menurut Penelitian oleh Lu et al. tahun (2019). Stress pada dasarnya adalah respons fisik. Ketidaknyamanan emosional yang kita rasakan saat menghadapi situasi stress membuat tubuh kita bereaksi dengan melepaskan hormon stress (adrenalin dan kortisol) ke dalam darah.

membahayakan kesehatan diri responden maka perlu dilakukan penanganan yang tepat pada orang yang mengalami stres agar tidak muncul hal-hal yang tidak diinginkan di kehidupannya.

Hormon-hormon ini mempersiapkan tubuh untuk respons "*fight or flight*" dengan membuat jantung berdetak lebih cepat dan menyempitkan pembuluh darah untuk membawa lebih banyak darah ke inti tubuh daripada ke ekstremitas akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Menurut Gunawan & Adriani (2020) menjelaskan bahwa semakin rendah tingkat stres responden maka semakin rendah pula prevalensi prehipertensi dan hipertensi dan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin tinggi juga tekanan darahnya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di RT 09 Tanggulangin Asri ditemukan responden sebagian besar mengalami stres sedang, karena perubahan tubuh responden ketika menghadapi kondisi stres responden lebih ke koping maladaptif dalam menghadapi suatu masalah yang datang dari lingkungan sosialnya atau masalah dari keluarganya. hal ini akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan tekaann darah meningkat dan menyebabkan responden mengalami hipertensi.

3. Stres dan Hipertensi

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat stres sedang dan mengalami pre hipertensi yaitu sebanyak 13 orang 59.09%. Berdasarkan hasil uji statistik *spearman* didapatkan nilai $p=0.003$. $p<0.005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Perumahan Tanggulangin Asri. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Evita Rizky, (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta hal ini terbukti dengan hasil analisis menggunakan uji statistik chi square dengan nilai p value = 0,000. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri(2015). dimana terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi dengan nilai p value 0,003 yang diduga melalui aktivitas saraf simpatis. Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stressor merupakan rangsangan yang situasi dan kondisinya mengurangi kemampuan kita untuk merasa senang, nyaman, bahagia dan produktif. Dengan kata lain stressor adalah pemicu terjadinya stres. Sumber stressor bisa disebabkan karena kegagalan mencapai tujuan, perubahan gaya hidup, konflik tujuan, dan stimulasi yang tidak menyenangkan (Subrata, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tingkat stres pada usia dewasa awal usia (18-40 tahun) di Perumahan Tanggulangin Asri RT 09 Kecamatan Kalitengah Kabupaten Sidoarjo Sebagian besar memiliki tingkat stres sedang.

Kejadian hipertensi pada dewasa awal usia (18-40 tahun) di Perumahan Tanggulangin Asri RT 09 Kecamatan Kalitengah Kabupaten Sidoarjo yang paling banyak pada tingkat pre hipertensi.

Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal di Perumahan Tanggulangin Asri RT 09 Kecamatan Kalitengah Kabupaten Sidoarjo.

Saran

Bagi responden diharapkan dapat menghindari faktor risiko terjadinya hipertensi khususnya stres. Sehingga, dapat melakukan manajemen stres untuk tidak memicu terjadinya hipertensi pada dewasa awal.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengkaji lebih dalam mengenai sumber-sumber yang dapat digunakan untuk meneliti mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal, serta mengkaji lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dewasa awal mengalami stres sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi.

2018. Hypertension (Dallas, Tex. : 1979), 71(1), 3–4.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.10530>

DAFTAR PUSTAKA

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. Psikologi Konseling.
- Awaliyah R, Aini F, Wakhid A. Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di klinik gracia ungaran kabupaten semarang. undefined. 2020.
- Arum, Y. T. Lita, 2017 (2019). "Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)". HIGEIA, 3(3), 345-356.
- Baharuddin, R. Dan Ahmad (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19.
- Dinas Kesehatan Prop Jatim (2020) **Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020**
- Rizky, Evita (2017) Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Hipertensipadadewasa Awal Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta.
- Gunawan, S. P., & Adriani, M. (2020). "Obesitas dan Tingkat Stres Berhubungan dengan Hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan klampis Ngasem, Surabaya".
- Dominiczak, A. F., & Kuo, D. (2018). Hypertension: Update
- Dinas Kesehatan Surabaya, 2015 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2020). Tingkat Hipertensi paling banyak diidap masyarakat Indonesia & Prevalensi hipertensi di kota Surabaya Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Jawa Timur pada usia dewasa muda
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan & Sulaian, 2019. Pengaruh Pendidikan kesehatan manajemen stres pada penderita hipertensi terhadap pengetahuan
- Kasumayanti E, Maharani. Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah.
- Lazarus, S.R. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company
- Lu, J. et al. (2019) 'Predictive value of fasting glucose, postload glucose, and hemoglobin A1c on risk of diabetes and complications in Chinese adults', Diabetes Care, 42(8), pp. 1539–1548. doi: 10.2337/dc18-1390.
- Luluk Siti. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kenakalan Remaja

di SMPN Yogyakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta: Yogyakarta. 2015.

Organisasi.Jakarta : Kencana

Yuningsih, W., Ramdani, H. T., & Rilla, E. V. (2017). "*Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi*". *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*,

Nurwela, T. S., & Israfil. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang*. Retrieved from <http://semnaskesling.poltekeskupang.ac.id/index.php/ss/article/view/56>

Robin dalam Dewi, (2017),
Baharuddin dkk, (2020).
fase quarter-life crisis dan Contoh Quarter life crisis berhubungan dengan stress pada dewasa awal

Samsugito Iwan, Ninda Putri A. *Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda* [Internet]. Vol. 2. 2019

Subrata, A. H., & Wulandari, D. (2020). *Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif*. *Stethoscope*

Sulastri (2015). *Hubungan Antara Stres dan Riwayat Konrol dengan Kekambuhan hipertensi Padalansia Di Uptd Pslu Natar Lampung Selatan*. *JurnalKesehatan*, Vol VI, NO. 2

Wijono.2010. Psikologi Industri dan