

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS TIGA DOLOK PANRIBUAN TAHUN 2022

Tinah¹, Harijun kapabela Siregar²

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan^{1,2}

¹tinarangkuti75@gmail.com, ²harryjunkapabellasiregar@gmail.com

ABSTRACT

One of the causes of increased blood pressure in hypertensive patients is stress. Stress is an unpleasant physical and psychological pressure, stress can stimulate the glands in the kidneys to release the hormone adrenaline and trigger the heart to beat faster and stronger, so that blood pressure increases. This study aims to determine the relationship between stress levels in the elderly and the incidence of hypertension in the elderly at the Elderly Health Center in Tiga Dolok Panribuan Health Center. This type of research is a type of quantitative research with descriptive correlation research methods. The sample in this study amounted to 42 respondents. The sampling technique used is total sampling. The research instruments were in the form of respondent demographic data, stress levels used the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire, and hypertension was measured using a sphygmomanometer, stethoscope and observation sheet. Data were analyzed using the Spearman rho correlation test. The results of this study indicate that there is a relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly at Tiga Dolok Panribuan Health Center ($p = 0.000$). The conclusion obtained is that the better the elderly are in controlling their stress, the lower the risk of hypertension in the elderly. For future researchers, it is necessary to make efforts to prevent stress so that it can reduce the prevalence of hypertension in the elderly.

Keywords : stress, hypertension, elderly

ABSTRAK

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan, stres dapat merangsang kelenjar di ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memicu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres pada lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif korelasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 42 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen penelitian berupa data demografi responden, tingkat stres menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), dan hipertensi diukur menggunakan tensimeter, stetoskop dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji korelasional *Spearman rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan ($p = 0,000$). Kesimpulan yang didapat adalah semakin baik lansia dalam mengontrol stresnya maka semakin rendah pula resiko terjadinya hipertensi pada lansia. Untuk peneliti selanjutnya perlu dilakukan upaya dalam pencegahan terjadinya stres sehingga dapat menurunkan prevalensi hipertensi pada lansia.

Kata kunci : stres, hipertensi, lansia

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016). Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Lestari, 2015). Peneliti menyimpulkan bahwa stres adalah respons *fisiologis* dan *psikologis* dari tubuh terhadap rangsangan emosional yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan dalam kehidupan seseorang (Hartanti, 2016). Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermitten (tidak menentu) (Andria, 2013). Pada saat seseorang mengalami stres,

hormon adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Sounth, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi melalui pendekatan *Cross Sectional*. Dimana seluruh variabel yang diamati, diukur pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Tiga Dolok Pangribuan. Dimana variabel bebas yaitu tingkat stres dan variabel terikat yaitu terjadinya kejadian hipertensi yang akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan.

HASIL

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin akan ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan pada bulan September – desember 2022

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Laki-laki	10	23,8
2.	Perempuan	32	76,2
Tota 1		42	100

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 32 orang (76,2 %).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Penelitian karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan akan ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan pada bulan September – desember 2022

No	Pendidikan	Stres	
		Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Tidak sekolah	3	7,1
2	Tamat pendidikan dasar (SD)	5	12,0
3	Tamat pendidikan menengah (SMP)	7	16,7
4	Tamat pendidikan menengah atas (SMA)	24	57,1
5	Tamat pendidikan tinggi (PT)	3	7,1
Total		42	100

Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sejumlah 24 orang (57,1%), sedangkan tingkat pendidikan paling sedikit adalah tidak sekolah sejumlah 3 orang dan pendidikan tinggi sejumlah 3 orang juga (7,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Penelitian karakteristik responden berdasarkan usia akan ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Pangribuan pada bulan September – desember 2022

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	50-60	8	19,0
2.	61-70	20	47,6
3.	71-80	10	23,8
4.	81-90	4	9,6
Total		42	100

Tabel

5.3

menunjukkan bahwa rata-rata usia penderita stres terbesar berada pada usia 61-70 tahun berjumlah 20 orang (47,6 %) dan terendah pada usia 81-90 berjumlah 4 orang (9,6 %).

Hipertensi pada lansia dikelompokkan menjadi 4 yaitu Hipertensi normal, hipertensi tingkat 1, Hipertensi tingkat 2, Hipertensi tingkat darurat. di Posyandu Puskesmas Tiga Dolok Pangribuan ditunjukkan pada tabel sebagai berikut : Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi

No	Hipertensi pada lansia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Normal	15	35,7
2	Prehipertensi	12	28,6
3	Hipertensi tingkat 1	8	19,0
4	Hipertensi tingkat 2	7	16,7
Total		42	100

Sumber : Hasil Olah Data Responden Pada SPSS di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan 2022

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa pada lansia di Posyandu Puskesmas Tiga Dolok Pangribuan sebagian besar mengalami tekanan darah normal dengan jumlah 15 responden (35,7%), sedangkan Prehipertensi dengan jumlah 12 responden (28,6%), Hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 8 responden (19,0%), Hipertensi tingkat 2 dengan jumlah 7 responden (16,7%).

5.1.2.3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan

Hasil perhitungan *crosstab* tingkat stres dan hipertensi adalah sebagai berikut :

Tabel 5.6 *Crosstab* Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan

Tingkat stres pada lansia	Normal		Prehipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total	
	Norm al	%	Prehipertensi	%	Hipertensi tingkat 1	%	Hipertensi tingkat 2	%	Tot al	%
Stres Normal	15	35,7	8	19,0	0	0	0	0	23	54,7
Stres ringan	0	0	4	9,5	8	19,0	2	4,8	14	33,3
Stres sedang	0	0	0	0	0	0	5	12,0	5	12,0
Total	15	35,7	12	28,5	8	19,0	7	20,0	42	100

P value : 0,000; N : 42; Koefisien korelasi : 0,866

Sumber : Kuesioner Responden di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan 2022

Tabel 5.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan (n=42)

Variabel 1	Variabel 2	R	P-Value	Keterangan
Tingkat Stres	Kejadian Hipertensi	0,866	0,000	Hubungan sangat kuat

Hasil analisis berdasarkan tabel 5.6 di atas hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan didapatkan bahwa lansia yang mengalami stres sejumlah 23 responden (54,7%), dengan tekanan darah normal sejumlah 15 responden (35,7%), prehipertensi sejumlah 8 responden (19,0%), hipertensi tingkat 1 sejumlah 0 responden (0%), dan hipertensi tingkat 2 sejumlah 0 responden (0%). Untuk stres ringan sejumlah 14 responden (33,3%) dengan tekanan darah normal sejumlah 0 responden (0%), prehipertensi sejumlah 4 responden (9,5%), hipertensi tingkat 1 sejumlah 8 responden (19,0%), hipertensi tingkat 2 sejumlah 2 responden (4,8%). Untuk stres sedang sejumlah 5 responden (12,5%) dengan tekanan darah normal sejumlah 0 responden (0%), prehipertensi sejumlah 0 responden (0%),

hipertensi tingkat 1 sejumlah 0 responden (0), hipertensi tingkat 2 sejumlah 5 responden (4,8%).

Hasil uji statistik sebesar *spearman rank* pada tabel 5.7 didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,866 dan Hasil uji hipotesis uji *spearman rank* menunjukan nilai *p value* =0,000 < 0,05 sehingga H0 ditolak H1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan. Nilai koefisien korelasi *spearman rank* ini sebesar 0,866 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel ini pada kategori sangat kuat. Hasil tersebut diperoleh dengan menggunakan korelasi *Spearman ranks* yang menunjukkan korelasi yang positif yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula kejadian hipertensi di Puskesmas

Tiga Dolok Panribuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner dan pengukuran terhadap responden pada bulan September – Desember 2022 dan setelah diolah, maka penulis akan membahas mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan.

Berdasarkan karakteristik pada responden jenis kelamin terbanyak menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 32 orang (76,2%). Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lestari (2005), menyatakan hal ini terjadi karena, biasanya perempuan mempunyai peluang lebih besar mengalami stres karena terjadinya tekanan akibat seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespons dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres.

Berdasarkan karakteristik pada responden pendidikan dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sejumlah 24 orang (57,1%), sedangkan tingkat pendidikan paling sedikit adalah tidak sekolah sejumlah 3 orang (7,1%). Hasil penelitian ini didukung oleh teori Anggara dan Nanang (2012), menyatakan hal ini terjadi karena tingginya risiko terkena hipertensi pada pendidikan yang rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada pekerja yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi yang diberikan sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat.

Berdasarkan karakteristik usia terbanyak berada pada usia 61-70 tahun berjumlah 20 orang (47,6 %) dan terendah pada usia 81-90 berjumlah 4 orang (9,6%). Hasil penelitian ini didukung oleh teori Menurut Lazarus dan Flokman (1984), sebagaimana yang dikutip oleh Nasir dan Muhith (2011), Individu dari semua usia mengalami stres dan mencoba untuk mengatasinya. Ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini membuat seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu demi mengurangi stres. Walaupun usaha koping dapat diarahkan untuk memperbaiki atau menguasai suatu masalah, hal ini juga dapat membantu seseorang untuk mengubah persepsinya atas ketidaksesuaian,

mentolerir atau menerima bahaya, juga melepaskan diri atau menghindari situasi stres. Koping yang dilakukan individu terkadang tidak menyelesaikan masalah tapi merupakan upaya penetraman hati.

Tingkat Stres Pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari total responden yang berjumlah 42 orang didalam data lansia di Puskemas Tiga Dolok Pangribuan, hasil analisis kuesioner menunjukkan responden yan stres nya masih terkontrol (stres normal) sebanyak 23 orang, stres ringan sebanyak 14 orang dan stres sedang sebanyak 5 orang sebagian besar yang stres nya masih terkontrol (stres normal) berjumlah 23 responden (54,7%) dan sebagian kecil yang mengalami stres sedang 5 responden (12,0%). Hasil analisis kuesioner dari 23 responden yang stres nya masih terkontrol (stres normal) cenderung berada pada tekanan darah yang masih normal.

Stres adalah respons *fisiologis* dan *psikologis* dari tubuh terhadap rangsangan emosional yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan dalam kehidupan seseorang (Hartanti, 2016). Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Andria, 2013). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Sounth, 2014).

Penyebab stres menurut Lestari (2015) umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berfikir, mengingatkan dan mendengar pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres.

Lansia sangat mudah rentang sekali mengalami stres yang menyebabkan oleh

beberapa faktor, seseorang lansia senantiasa menjaga keadaan fisik, psikologis, mencari lingkungan yang nyaman. Keluarga juga berperan penting untuk mencegah lansia agar tidak terkena stres. Lansia dengan jenis kelamin perempuan harus bisa mengurangi beban kerja, sedangkan beban kerja pada lansia dapat memicu stres.

Lansia harus bisa menjalani kehidupan sehari-hari dengan rileks. Didapatkan dari penelitian koesoner stres untuk parameter 1 responden yang sulit rileks adalah pertanyaan no 1 responden yang merasa sulit untuk bersantai di dapat, 39 responden (92,8%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Pertanyaan no. 2 responden yang merasa sulit untuk beristirahat di dapat, 36 responden (85,7%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Untuk parameter 2 responden yang mengalami perasaan gugup pertanyaan no. 4 responden yang merasa telah menghabiskan banyak energi untuk gugup di dapat, 30 responden (71,4%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Untuk parameter 3 mudah marah pertanyaan no.6 responden yang mudah merasa kesal di dapat 33 responden (78,5) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Pertanyaan no. 7 responden yang merasa bahwa dirinya mudah marah dengan hal sepele di dapat 32 responden (76,1) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Pertanyaan no. 8 responden yang mudah merasa gelisah.

Didapat 35 responden (83,3%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Untuk parameter 4 mudah tersinggung atau sensitif pertanyaan no.9 responden yang cenderung mudah bereaksi berlebihan terhadap situasi di dapat 29 responden (69,0%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Pertanyaan no. 11 responden yang merasa sedikit sensitif di dapat 30 responden (71,4 %) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari.

Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 yang dilakukan pada 42 responden yaitu menunjukkan bahwa mayoritas yang mengalami Prehipertensi yaitu sebanyak 12 responden (28,5%), Hipertensi tingkat 1 sebanyak 8 responden (19,0%), Hipertensi tingkat 2 sebanyak 14 responden (33,3%), dan tekanan

darah yang masih terkontrol (normal) sebanyak 15 responden (35,7%).

Adanya peningkatan usia, jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional. Secara umum, perubahan yang disebabkan oleh penuaan berlangsung lambat dan dengan awitan yang tidak disadari. Biasanya, ukuran jantung seseorang tetap proporsional dengan berat badan. Ketebalan dinding ventrikel kiri cenderung sedikit meningkat dengan penuaan karena adanya peningkatan densitas kolagen dan hilangnya fungsi serat-serat elastis (Stanley & Beare, 2007). Setelah umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen dan hilangnya fungsi serat-serat elastis pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menebal, menjadi menyempit, tidak lurus, dan menjadi kaku (Stanley & Beare, 2007).

di dapat 23 responden (76,7%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Untuk parameter 4 mudah tersinggung atau sensitif pertanyaan no.9 responden yang cenderung mudah bereaksi berlebihan terhadap situasi di dapat responden (56,7%) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari. Pertanyaan no. 11 responden yang merasa sedikit sensitif di dapat 18 responden (60,0 %) yang menjawab kadang-kadang, sering, hampir setiap hari.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 yang dilakukan pada 30 responden yaitu menunjukkan bahwa mayoritas yang mengalami Hipertensi tingkat darurat yaitu sebanyak 6 responden (20,0%), Hipertensi tingkat 2 sebanyak 6 responden (20,0%), Hipertensi tingkat 1 sebanyak 7 responden (23,3%), normal sebanyak 11 responden (36,7%). Adanya peningkatan usia, jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional. Secara umum, perubahan yang disebabkan oleh penuaan berlangsung lambat dan dengan awitan yang tidak disadari. Biasanya, ukuran jantung seseorang tetap proporsional dengan berat badan. Ketebalan dinding ventrikel kiri cenderung sedikit meningkat dengan penuaan karena adanya peningkatan densitas kolagen dan hilangnya fungsi serat-serat elastis (Stanley & Beare, 2007). Setelah umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen dan hilangnya fungsi serat-serat elastis pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-

angsur menebal, menjadi menyempit, tidak lurus, dan menjadi kaku (Stanley & Beare, 2007).

Lansia sangat rentan mengalami labilitas tekanan darah, salah satunya tekanan darah tinggi. Hipertensi pada lansia akibat adanya berbagai faktor yang mempengaruhi seperti stres, jenis kelamin, kegemukan, diabetes, pola makan yang tidak sehat, pola hidup yang tidak sehat, pekerjaan, lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan kurangnya aktivitas atau olah raga. Berdasarkan hasil penelitian semua responden lansia mengalami hipertensi. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Stanley dan Beare (2007) yang menjelaskan bahwa semakin tua usia seseorang semakin beresiko terkena hipertensi.

5 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 yang dilakukan pada 60 responden yaitu seluruh lansia yang mengalami stress dan hipertensi, menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres dan mengakibatkan terjadinya prehipertensi dan hipertensi tingkat 1 dan 2 yaitu stres ringan sebanyak 14 responden (33,3%), dan stres sedang sebanyak 5 responden (12,0%). Sementara responden yang mengalami prehipertensi yaitu kondisi peringatan yang dapat membawa seseorang ke tekanan darah yang lebih tinggi lagi jika tidak terkontrol sebanyak 12 responden (28,5%), Hipertensi tingkat 1 sebanyak 8 responden (19,0%), dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 14 responden (33,3%).

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik *Sperman Rank* di dapatkan p value $0,000 \leq \alpha = 0,05$ artinya H_0 diterima, sehingga ada Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan.

Hasil analisis pada penelitian ini sesuai dengan Siswono (2007) Penyakit hipertensi adalah gangguan kesehatan yang sering muncul akibat pola makan dan stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Dalam sebuah jurnal kedokteran, peneliti dari Universitas Leeds, mengungkapkan

stres dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Saat stres, orang akan lebih cenderung memikirkan masalahnya sehingga tidak lagi memperhatikan pola makan, serta waktu istirahat, juga menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuh dan merangsang produksi asam lambung dalam jumlah berlebihan.

Stres pada orang yang memasuki usia lanjut dipicu dengan adanya perubahan hormonal dari tubuh khususnya mereka yang mengalami andropause. Penurunan kadar testosteron dan adanya downregulasi dari kortisol menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan suasana hati, mudah merasa lelah, menurunnya motivasi, berkurangnya ketajaman mental, hilangnya kepercayaan diri dan depresi. Pada lansia semakin bertambah usianya, stresnya cenderung semakin tinggi untuk itu stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Indriana, 2008).

Dari uraian di atas hasil peneliti berpendapat bahwa stres pada lansia disebabkan karena waktu istirahat yang sedikit, lansia juga dapat mudah marah, merasa tersinggung, sering gelisah maka lansia mudah mengalami hipertensi, hipertensi diakibatkan adanya berbagai faktor yang mempengaruhi yaitu stress, pola hidup yang tidak sehat. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas tiga dolok panribuan dimana responden yang mengalami stres ringan dan sedang juga mengalami prehipertensi, hipertensi tingkat 1 bahkan hipertensi tingkat 2. Sedangkan pada responden yang tidak mengalami stres, responden yang mengalami hipertensi lebih sedikit dari responden yang tidak mengalami hipertensi.

KESIMPULAN

Tingkat Stres Pada Lansia di Puskesmas Tiga Dolok Pangribuan mayoritas mengalami stres dengan kategori normal (0-14) (masih bisa dikontrol) sebanyak 23 responden (54,7%). Kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tiga Dolok Pangribuan, mayoritas lansia masih

mengalami tekanan darah yang terkontrol (normal) (<120/<80 mmHg). Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tiga Dolok Panribuan

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian. 2013. *Skeptisisme Profesional Audit, Etika, Pengalaman dan Keahlian Audit Terhadap Ketetapan Pemberian Opini Auditor Studi Empiris pada BPK RI Perwakilan Provinsi Riau*. Artikel Penelitian :Universitas Negeri Padang.
- Azizah. Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah. 2011. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Brunner. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, alih bahasa : Waluyo Agung, Yasmin Asih, Juli, Kuncoro, I Made Karyasa*. Jakarta : EGC.
- Dewi Familia. 2010. *Hidup Bahagia Bersama Hipertensi*. Jakarta : A. Plus Books.
- Emil Huraini. 2014. *Jurnal Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Hipertensi Di Universitas Andalas RSJ Prof HB Saanin Padang, Vol. 10, No 1*.<http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b-bookmark&q.pdf> (Diakses tanggal 12 Desember 2017).
- Hartanti, Novi. 2016. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak dengan Sanksi Pajak Sebagai Variabel Pemoderasi Terhadap Pengetahuan dan Kemauan Wajib Pajak "(Studi Empiris Pada Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha di Kab. Sleman). Yogyakarta : *Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Hawari. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit.
- Lestari. 2015. *Kumpulan Teori untuk kajian Pustaka Penerbit Kesehatan Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Manurung. 2012. *Jurnal Hubungan Stres dengan Kenaikan Tekanan Darah Di RSUD Dr.H.Abdul Moelek Provinsi Lampung, Vol. VIII, No. 2*.<http://ejurnal.poltekes-tjk.ac.id> (Diakses tanggal 12 Desember 2017).
- Manurung. 2016. *Terapi Reminiscence*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Nugroho. 2012. *Pengembangan Aplikasi Pencarian Lokasi Fasilitas Umum Berbasis fourquare APIV2 pada sistem Operasi android, skripsi, Ilmu komputer dan elektronika FMIPA UGM*. Yogyakarta.
- Notoadmodjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Organization WHO. 2013. *A global brief on Hypertension; silent killer, global public health crises (World Health Day 2013)*.Geneva : WHO. 2013.
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- PKPU.2011. *Lauching Komunitas Peduli Lansia*.
<http://pkpusemarang.Blogspot.com>. (DiaksesTanggal 27 Desember 20017) .
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Prasetyorini. H., & Prawesti, D. 2012. *Stress With The Incidence Of Hipertension Comlications To Patients With Hypertension*. Nursing Journal, 5, 61-70.
- Priyoto. 2015. *NIC dalam Keperawatan Gerotik*. Jakarta : Selemba Medika.
- Pudjiastuti. Sri Surini. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ratnawati. 2010. *The Effect of Electrical Stimulation (Es) on Strength of*

- Quadriceps Femoris Muscle in Acute Exacerbation and Post Acute Exacerbation COPD Pasien, Maj. Kedokt. Indon, Volume : Nomor : 6. Juni 2010.*
- Ridwan. 2009. *Dasar statistika*. Bandung: Alfabeta. Rita Dwi Hartanti. 2016. *Jurnal Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di University Stikes Muhammadiyah* Pekajang.<http://juke.kedokteran.unila.ac.id> (Diakses 13 Desember 2017)
- Saryono. 2011. *Metodelogi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sopiyudin. 2009. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Sunaryo. 2004. *Psikologis untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Triyanto. 2014. *Model Pembelajaran IPA Terpadu : Konsep, Strategi dan Implementasi dalam KTSP*. Jakarta : Bumi Aksara.
- WHO. 2013. *Interesting fact Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2013. [http://www.depkes.90.id/download/general/Hasil % 20 Riskesdas % 20.2013. pdf](http://www.depkes.90.id/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf). (Diakses : 19 Januari 2018)
- Yekti. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Yunita. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi M