

PENGARUH EFEK PSIKOLOGIS TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Adhar Arifuddin^{1*}, A. Fahira Nur²

¹Bagian Epidemiologi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM UNTAD

²Bagian Kebidanan, STIKES Widya Nusantara Palu

*E-mail : adhararifuddin@yahoo.co.id

ABSTRAK

Gangguan Psikologis merupakan salah satu penyebab terjadinya penyakit Hipertensi. Hipertensi diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat global yang utama. Hipertensi dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dan kejadian penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efek psikologis terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD Anutapura Palu. Penelitian ini menggunakan metode studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan uji Korelasi Kendall's tau-b dan uji Regresi linear Berganda. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Accidental Sampling*. Jumlah populasi penelitian ini adalah 3.160 orang. Sampel sebanyak 185 orang dengan menggunakan kuisioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan $r=0,563$, p -value 0,000. Tingkat Stres $r=0,498$, p -value 0,000. Tingkat Depresi $r=0,524$, p -value 0,000 Berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Adapun besarnya pengaruh antara faktor yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah adalah sebesar 45,5%. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan tekanan darah penderita hipertensi. Bagi penderita hipertensi agar dapat mengontrol gangguan psikologis terhadap peningkatan tekanan darah sebaiknya berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, bermeditasi, serta rekreasi agar tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks dan nyaman.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Stres, dan Depresi

ABSTRACT

Hypertension disease can caused psychological disorders. It is recognize as main global health community problem. Hypertension is related to the increase of death risk and cardiovascular. This research intends to identify the psychological effect and blood pressure of hypertension patients in public hospital of Anutapura Palu in 2017. This research used correlation study with quantitative approach. Data were analyzed using Kendall's tau-b correlation test and multiple linear regression tests. 185 samples were taken through accidental sampling. Population were 3.160 people using depression anxiety stress scale questionnaire. The result of this research shows that anxiety level is $r=0.563$, p -value 0.000, stress level is $r=0.498$, p -value 0.000, depression level is $r=0.524$, p -value 0.000 Influence on blood pressure in patients with hypertension. The influenced factor that related to blood pressure increased is 45.5%. Therefore, it can be concluded that anxiety, stress, and depression related to blood pressure of hypertension patient. Hypertension patient are expected to control psychological disoreders to the increase of blood pressure. They need to do some regular sports, not smoke, and consume alcohol, meditate, and recreation so their body and mind will be more relax and comfortable.

Key Words: Hypertension, Anxiety, Stress, and Depression

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 sebanyak 982 juta orang atau 26,4% penduduk di dunia mengalami hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 982 juta penderita hipertensi, 342 juta berada di negara maju dan 640 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. ^[1]

Laporan dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan tahun 2013, mengemukakan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. Terdapat 7 provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi diantaranya yaitu pada Daerah Bangka Belitung menjadi daerah dengan prevalensi hipertensi yang tertinggi yaitu sebesar (30,9%), kemudian diikuti oleh Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), Gorontalo (29,0%), Sulawesi Tengah (28,7%), dan Kalimantan Barat (28,3%). ^[2]

Kasus penderita hipertensi masuk dalam 3 besar penyakit terbanyak di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura Palu serta didapatkan kasus kematian dari penyakit hipertensi. Berdasarkan data kasus hipertensi pada tahun 2015 penemuan kasus hipertensi sebanyak 4.903 kasus kemudian pada tahun 2016 mengalami penurunan menjadi 2.393 kasus dan pada tahun 2017 mengalami peningkatan sebanyak 3.160 kasus. ^[3]

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang sering dijumpai adalah kecemasan, stres, dan depresi. Gangguan psikologis meningkatkan tekanan darah pada banyak orang. Prevalensi gangguan mental emosional (distres psikologis) di Indonesia

diketahui bahwa terdapat 11,6% orang yang memiliki gangguan mental emosional tertinggi pada provinsi Sulawesi Tengah. ^[4]

Faktor gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi. ^[5]

BAHAN DAN CARA

Desain penelitian menggunakan penelitian studi korelasi dengan pendekatan metode kuantitatif. Jumlah sampel yaitu sebanyak 185 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan data primer melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuisioner *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* kepada responden penderita hipertensi 2017. Analisis data menggunakan program komputer.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis *Kendall's tau-b* dengan *Confidence Interval* (CI) 95% menunjukkan adanya hubungan kecemasan ($\rho = 0,000$) dan nilai $r = 0,563$, stres ($\rho = 0,000$) dan nilai $r = 0,498$, dan depresi ($\rho = 0,000$) dan nilai $r = 0,524$.

Tabel 1. Hubungan Korelasi Kecemasan, Stres, dan Depresi dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Anutapura Palu Tahun 2017

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Kemaknaan
Kecemasan	0,563	$\rho = 0,000$
Stres	0,498	$\rho = 0,000$
Depresi	0,524	$\rho = 0,000$

Uji Korelasi Kendall's tau-b

Berdasarkan tabel hasil uji statistik koefisien besarnya pengaruh Kecemasan, Stres, dan Depresi terhadap peningkatan tekanan darah di RSUD Anutapura Palu tahun 2017, yaitu:

$$Y = 0,322 + 0,249 (\text{Depresi}) + 0,193 (\text{Kecemasan}) + 0,067 (\text{Stres}).$$

Persamaan di atas dapat dijelaskan bahwa nilai 0,249 pada variabel depresi (X_1) adalah bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat depresi maka tekanan darah semakin meningkat. Nilai 0,193 pada variabel total kecemasan (X_2) adalah bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka tekanan darah semakin meningkat. Sedangkan nilai 0,067 pada depresi (X_3) adalah bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat depresi maka tekanan darah semakin meningkat.

Untuk tabel koefisien variabel depresi diketahui bahwa nilai signifikansi 0,000, kecemasan 0,000, dan stres 0,042 artinya bahwa nilai $P\text{-value} < \alpha$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti bahwa ada pengaruh kecemasan, stres, dan depresi terhadap peningkatan tekanan darah.

Adapun pada hasil uji F Anova diketahui bahwa kecemasan, stres, dan depresi memiliki pengaruh signifikan

secara simultan terhadap peningkatan tekanan darah. Dapat dilihat bahwa pada variabel bebas di peroleh nilai Fhitung = 50,295 dengan tingkat nilai $\rho=0,000$. Dengan menggunakan batas signifikan $\alpha = 0,05$ didapat Ftabel sebesar 2,65. Dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama indikator kecemasan, stres, dan depresi, akan mempercepat peningkatan tekanan darah.

Sedangkan hasil uji statistik tabel model summary diperoleh nilai koefisien determinan menunjukkan tingkat hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu 0,674 atau mendekati 1 artinya terdapat hubungan yang kuat dan Adjusted R Square menunjukkan besarnya pengaruh dari ketiga variabel bebas (kecemasan, stres, dan depresi) terhadap peningkatan tekanan darah sebesar 0,455 atau 45,5% sisanya 0,545 atau 54,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti.

PEMBAHASAN

Kecemasan Pada Kejadian Hipertensi

Kecemasan merupakan suatu kebingu-ngan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau objek yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya [6].

Kecemasan dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan resistensi vascular, efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kecemasan meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg^[7].

Hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura palu menunjukkan bahwa dari 185 responden terdapat penderita hipertensi yang tertinggi, sebanyak 105 orang (56,8%) dalam kategori ringan hipertensi stadium 1 dan yang terendah adalah kategori sangat berat hipertensi stadium 4 sebanyak 1 orang (5%).

Tingginya hipertensi dapat dipenga-ruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah gaya hidup yang tidak sehat, konsumsi garam yang tinggi, makanan berlebihan, minum alkohol dan merokok. Selain gaya hidup, banyak hal yang dapat menyebabkan komplikasi hipertensi, salah satunya ialah emosi. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi membuat kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terbu-ruknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya. Komplikasi ini kemudian dapat memengaruhi emosi dan menimbulkan kecemasan.

Ada empat level tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali atau panik. Kecemasan berat banyak ditemukan pada penelitian ini yaitu sebanyak 68 orang dari 185 responden dengan kecemasan berat yang berarti masih banyak pasien hipertensi yang mengalami kecemasan berat. Hal ini responden menjadi kurang fokus pada sumber kecemasan yang dia rasakan dan masih berpikir lagi tentang hal lain seperti

melakukan aktivitas sehari-hari. Semua perilaku yang muncul kemudian bertujuan untuk mengurangi kecemasan masih buruk. Responden masih berfokus untuk rutin minum obat hipertensi dan kurang menjalani pola hidup sehat.

Stres Pada Kejadian Hipertensi

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual^[8].

Hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura palu menunjukkan bahwa dari 185 responden terdapat 21 responden mengalami stres berat. Efek dari stres berat bisa menyebabkan perilaku kita tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stres bisa membebani dan mempengaruhi kepribadian. Oleh sebab itu, semakin lama stres yang dialami seseorang dan berkepanjangan maka akan menimbulkan tingkat stres yang berat pula dan mengancam nyawa.

Tingginya gangguan psikis terhadap tekanan darah yang dilakukan oleh responden mengingat rata-rata sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan dengan pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini dikarenakan ibu rumah tangga memiliki tekanan stres yang tinggi disamping mengurus anak-anaknya, ibu rumah tangga juga harus mengurus kebutuhan rumah tangga lainnya seperti mencuci dan memasak. Efek stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal atau adrenal untuk mengeluarkan hormon adrenalin. Adrenalin akan bekerja dalam memacu denyut jantung lebih cepat dan

berdampak terhadap peningkatan tekanan darah dan gangguan emosional.

Mayoritas usia responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga lebih banyak yang berusia 41-50 tahun dikarenakan usia muda dan dewasa termasuk dalam kategori usia produktif (15-64 tahun). Hal ini disebabkan karena pada usia tua diperlukan keadaan darah yang meningkat untuk memompakan sejumlah darah ke otak dan alat vital lainnya, pada usia tua pembuluh darah sudah mulai melemah dan dinding pembuluh darah sudah menebal.^[9]

Depresi Pada Kejadian Hipertensi

Depresi salah satu gangguan mood, dimana terjadi perubahan kondisi emosional, motivasi, fungsi, dan perilaku

rik, serta kognitif pada diri seseorang.^[10]

Depresi akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik, serta tubuh akan bereaksi berupa meningkatkan ketegangan otot, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkannya tekanan darah.^[11]

Hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura palu menunjukkan bahwa dari 185 responden terdapat tingkat depresi masih dalam kategori tingkat depresi normal, gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti responden masih bisa mengatasinya tetapi berpikir, berperasaan, dan berperilaku tersebut masih mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan korelasi positif pada kecemasan, stres, dan depresi dengan peningkatan tekanan darah. Adapun pengaruh faktor yang berhubungan terhadap tekanan darah penderita hipertensi sebesar 45,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Bagi penderita hipertensi agar dapat mengontrol gangguan psikologis terutama yang dapat memicu kecemasan, stres, dan depresi sebaiknya berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, bermeditasi, serta rekreasi agar tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dr. Ruslan Ramlan Ramli, Sp.S selaku Direktur RSU Anutapura Palu, dosen-dosen FKM, orang tua, sahabat serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2017. *Hypertension*.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Laporan Nasional 2013, 1 - 384.
3. Rekam Medik RSU Anutapura, 2017.
4. Windarsih Anita D., Suyamto, Devianto A. 2017. *Hubungan Antara Stres Dan Tingkat Sosial Ekonomi Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Notokusumo, Volume 5. Nomor 1.
5. Hartini, Reni Sari. (2015). *Pengaruh Depresi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia*. Universitas Islam Bandung.
6. Inayati Anik, Dan Ayubbana Sapti. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Peningkatan*

- Tekanan Darah Pada Pasien Praoperasi Elektif Diruang Bedah.* Wacana Kesehatan, Vol.1, No.1.
7. Pramana D. K, Okatiranti, And Ningrum P. T. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung.* Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. IV No. 2.
 8. Windarsih Anita D., Suyamto, Devianto A. (2017). *Hubungan Antara Stres Dan Tingkat Sosial Ekonomi Terhadap Hipertensi Pada Lansia.* Jurnal Keperawatan Notokusumo, Volume 5. Nomor 1.
 9. Ikhwan, Livana, dan Hermanto, (2017). *Hubungan Faktor Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi.* Jurnal Kesehatan, Vol. 10 No. 2.
 10. Kusumowardani Andreany, Dan Puspitosari Aniek. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali.* Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 3, No 2.
 11. Sartika. (2014). *Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman.* Skripsi. Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.