

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOPRINGGO KABUPATEN
PEKALONGAN**

**THE CORRELATION OF COPING MECHANISM WITH
HYPERTENSION LEVEL OF HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE
WORKING AREA PUBLIC HEALTH CENTER OF WONOPRINGGO,
PEKALONGAN REGENCY**

Afif Eka Adhietya

Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Rita Dwi Hartanti

Staf Pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Kasus hipertensi menurut para pakar penyebab utamanya adalah stres. Penanganan stres perlu mekanisme koping agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk lagi. Semakin adaptif mekanisme koping seseorang maka semakin ringan tingkat stres yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi. Desain penelitian *deskriptif korelatif* melalui pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster sampling* dengan jumlah 71 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh (52,1%) responden memiliki mekanisme koping adaptif, hampir separuh (49,3%) responden memiliki tingkat hipertensi dalam kategori hipertensi ringan. Hasil uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,001 ($<0,05$) menunjukkan ada hubungan yang signifikan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Hasil penelitian ini merekomendasikan tenaga kesehatan dalam menangani pasien hipertensi perlu mengarahkan mekanisme koping pasien yang adaptif guna mengurangi stres sehingga menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : mekanisme koping, tingkat hipertensi

ABSTRACT

The case of hypertension according to experts the main cause is stress. Handling stress needs a coping mechanism so that no worse impact occurs. The more adaptive a person's coping mechanism, the lighter the level of stress it has, and vice versa. This study aims to determine the relationship of coping mechanisms with hypertension levels of hypertensive patients. Descriptive correlative research design through cross sectional approach. The sampling technique in this study was cluster sampling with a total of 71 respondents. The data collection tool uses a questionnaire. Statistical tests using the Kolmogorov-Smirnov test. The results showed that more than half (52.1%) of respondents had adaptive coping mechanisms, almost half (49.3%) of respondents had hypertension in the category of mild hypertension. The statistical test results obtained p value of 0.001 (<0.05) showed that there was a significant relationship between coping mechanism and hypertension level of hypertensive patients in the working area of the Wonopringgo Public Health Center, Pekalongan Regency. The results of this study recommend that health workers in dealing with hypertensive patients need to direct patient coping mechanisms that are adaptive to reduce stress so as to reduce blood pressure.

Keywords : coping mechanism, level of hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi seringkali disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan dengan gejala-gejala bervariasi pada masing-masing individu (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi di dunia hampir 1 miliar jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 penyandang tekanan darah tinggi hampir mencapai 1,6 miliar jiwa. Di Inggris, penyakit ini diperkirakan mengenai lebih dari 16 juta jiwa, 34% pria dan 30% wanita menderita tekanan darah tinggi atau sedang mendapat pengobatan tekanan darah tinggi (Palmer & Williams, 2007). *American Heart Association* (AHA) menjelaskan bahwa penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data dari Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun (2013) kematian akibat hipertensi setiap tahun di Dunia sekitar 8 juta, di Asia Tenggara sekitar 1,5 juta. Jumlah penderita hipertensi di Negara ekonomi berkembang mencapai 40%, di Negara maju seperti Amerika penderita hipertensi sekitar 35%, dan posisi pertama ditempati oleh kawasan Afrika sebanyak 46%. Pada tahun 2025 kasus hipertensi di negara berkembang seperti Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan sekitar 80% menjadi 1,15 miliar kasus dari jumlah total 639 juta kasus.

Hipertensi sampai saat ini masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia tergolong tinggi, namun kebanyakan dari penderitanya tidak terdeteksi. Akibatnya tidak tertangani dengan cepat, sehingga menyebabkan kesakitan bahkan kematian dini. Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian utama di perkotaan maupun perdesaan pada usia 55-64 tahun. Satu dari tiga orang dewasa Indonesia

menderita hipertensi, bahkan di kalangan usia 50 tahun ke atas satu dari dua orang (Girsang, 2013).

Jumlah kasus Hipertensi yang dirawat inap di Rumah Sakit di Indonesia (SIRS 2015), terbanyak di Provinsi Jawa Tengah 15.451 (Kemenkes RI, 2017). Penyakit hipertensi di Jawa Tengah masih menempati proporsi terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,87 persen. Hasil pengukuran tekanan darah 17,74 persen atau sebanyak 344.033 orang dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2015). Data dari Dinkes Kabupaten Pekalongan tahun 2016 untuk hipertensi esensial dan sekunder berjumlah 5.669 jiwa. Prevalensi tertinggi di wilayah Puskesmas Wonopringgo berjumlah 1.813 jiwa (Dinkes Kabupaten Pekalongan, 2016).

Penyakit hipertensi menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Hipertensi jika tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. Pengendalian PTM dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru PTM dapat ditekan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2015). Tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Perubahan dalam kehidupan pada penderita hipertensi, merupakan salah satu pemicu terjadinya stres (Wahdah, 2011).

Upaya penanganan terhadap penderita hipertensi dititikberatkan pada faktor yang masih bisa dikendalikan seperti mengubah gaya hidup yang negatif dari penderita hipertensi itu sendiri. Gaya hidup negatif dapat dipengaruhi oleh pola pikir yang kurang baik misalnya karena beban dalam pikiran yang menumpuk dan mekanisme koping yang kurang baik sehingga lama kelamaan mengakibatkan stres. Stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular. Secara psikologis stres dapat meningkatkan tekanan darah, oleh sebab itu penderita hipertensi harus mampu

mengendalikan stres dengan mekanisme koping supaya tekanan darah pasien hipertensi stabil (Marliani & Tantan, 2013).

Penanganan stres perlu mekanisme agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk lagi. Mengelola stres disebut juga dengan koping. Koping merupakan proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stres (Rasmun, 2009). Setiap hal yang menimbulkan stres, seseorang akan beradaptasi yang disebut dengan mekanisme koping. Koping terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis (Yusuf 2009, h.128). Koping dapat adaptif ada juga maladaptif. Koping adaptif membantu seseorang dalam menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dan meminimalkan distress yang diakibatkannya secara efektif. Koping maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu dan orang lain yang berhubungan dengan individu tersebut atau kejadian yang menimbulkan stres. Koping yang efektif akan menimbulkan adaptasi dan koping yang tidak efektif akan menimbulkan maladaptasi (Kozier, et. al. 2010, h.530).

Semakin adaptif mekanisme koping seseorang maka semakin ringan tingkat stres yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat stres semakin maladaptif koping yang digunakan. Apabila menggunakan mekanisme koping maladaptif terus menerus memiliki dampak lanjut yaitu tingkat stres akan semakin tinggi (Yuni dkk, 2011, dalam Mariana, 2014). Hasil penelitian lain yang dilakukan Saleh (2014) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang.

Hasil penelitian Yuliani & Ashary (2014) menunjukkan bahwa dari 30 responden pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan mempunyai mekanisme koping adaptif yaitu sebesar 16 responden (53,3%) dan 14 responden (36,7%) mempunyai mekanisme koping maladaptif. Hal ini mengindikasikan keberagaman mekanisme koping pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

Dari uraian latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan”.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan?”

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui mekanisme koping pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan
- b. Mengetahui tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.
- c. Mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

POPULASI

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan pada bulan Juli tahun 2019 sebanyak 514 orang.

SAMPEL

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *consecutive sampling* dengan sampel sebanyak 40 responden.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang digunakan antara lain :

1. Tensimeter digital
Tensimeter digital digunakan untuk mengukur tekanan darah responden.
2. Lembar observasi
Lembar observasi digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah yang kemudian dikategorikan ke dalam tingkat hipertensi berdasarkan klasifikasi hipertensi.
3. Kuesioner mekanisme koping
Kuesioner variabel mekanisme koping dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun oleh Yuliani & Ashary (2015) yang terdiri dari pertanyaan positif (koping adaptif) 10 pertanyaan yaitu nomor 1,3,6,9,11, 12,14,15,16,18 dan pertanyaan negatif (koping maladaptif) yaitu nomor 2,4,5,7,8, 10,13,17,19. Kuesioner ini terdiri dari 19 pernyataan, bentuk pernyataan kuesioner merupakan pernyataan tertutup (*closed ended*) dengan pilihan jawaban "Ya", dan "Tidak.

TEKNIK ANALISA DATA

1. Analisis Univariat
Analisa univariat digunakan untuk menganalisis variabel-variabel secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan proporsi masing-masing variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi dan proporsi mekanisme koping dan tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.
2. Analisis Bivariat
Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah uji statistik *kolmogorof-smirnof* karena untuk mengetahui adanya hubungan variabel bebas dengan skala nominal dan variabel

terikat dengan skala ordinal dan tabel 2 x 3.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran mekanisme koping pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Hasil analisis deskriptif dari mekanisme koping pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa lebih dari separuh (51,6%) responden memiliki mekanisme koping adaptif yaitu 33 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliani & Ashary (2015) yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh (53,3%) responden lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan mempunyai koping adaptif.

Koping adaptif yang digunakan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan dalam hasil penelitian ini yaitu menerima kenyataan yang ada, seluruh responden (100%) menjawab "Ya" pada pertanyaan "Saya menerima kondisi yang sedang saya alami". Menggunakan sumber spiritual, seluruh responden (100%) menjawab "Ya" pada pertanyaan "Sejak menderita hipertensi, saya selalu berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan". Menggunakan dukungan sosial, seluruh responden (100%) menjawab "Ya" pada pertanyaan "Saya tetap menjalin hubungan baik dengan keluarga dan tetangga walaupun saya menderita hipertensi" dan merasa optimis mengenai masa depan, seluruh responden (100%) menjawab "Ya" pada pertanyaan " Saya yakin penyakit hipertensi yang saya derita ini akan sembuh".

Penggunaan koping yang adaptif membantu individu dalam beradaptasi untuk menghadapi keseimbangan. Adaptasi individu yang baik muncul reaksi untuk menyelesaikan masalah dengan melibatkan proses kognitif, efektif, dan psikomotor (bicara dengan orang lain untuk mencari jalan keluar dan belajar dari pengalaman masa lalu).

Kegunaan coping adaptif membuat individu akan mencapai keadaan yang seimbang antara tingkat fungsi dalam memelihara dan memperkuat kesehatan fisik dan psikologi (Suryani & Widyasih, 2008).

Kompromi merupakan tindakan adaptif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, lazimnya kompromi dilakukan dengan bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan. Mekanisme coping adaptif yang lain adalah berbicara dengan orang lain tentang masalah yang sedang dihadapi, berdoa, melakukan latihan fisik, untuk mengurangi ketegangan masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengatasi situasi dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu (Suryani & Widyasih, 2008).

Banyak faktor yang mempengaruhi mekanisme coping salah satunya keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat (Taylor, 2009 dalam Angligan, 2016).

2. Gambaran tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Hasil analisis deskriptif dari tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa lebih dari separuh (54,7%) responden memiliki tingkat hipertensi dalam kategori hipertensi ringan yaitu 35 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmadesi (2016) yang menunjukkan bahwa derajat

hipertensi responden sebagian besar dalam kategori derajat ringan.

Sebanyak 90-95% kasus hipertensi yang terjadi tidak diketahui dengan pasti apa penyebabnya. Para pakar menunjuk stres sebagai tertuduh utama, setelah itu banyak faktor lain yang mempengaruhi, dan para pakar menemukan hubungan antara riwayat keluarga penderita hipertensi (genetik) dengan resiko untuk juga menderita penyakit ini. Umur yang bertambah akan menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah. Dalam gaya hidup modern yang mengagungkan sukses, kerja keras dalam situasi penuh tekanan, dan stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, rasa marah, dendam dan rasa takut) dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Stres yang terlalu besar dapat memicu terjadinya berbagai penyakit, misalnya sakit kepala, sulit tidur, tukak lambung, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Selain itu, (Sustrani dkk, 2008).

Hal ini menjelaskan penyebab tingginya pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Sebagian besar warga Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan memiliki mata pencaharian sebagai pengusaha garmen seperti jeans dan batik. Sebagai pengusaha harus kerja keras dalam situasi penuh tekanan, kejar target mingguan, harus bisa menjual produk, harus kreatif dalam membuat produk yang laku di pasar, harus bisa menggaji karyawan setiap minggunya, harus bisa mencicil hutang bila modal dari pinjaman bank, ditambah dengan persaingan usaha yang saling menjatuhkan, kondisi seperti inilah yang menjadikan rentan stres.

Upaya penanganan terhadap penderita hipertensi dititik beratkan pada faktor yang masih bisa dikendalikan seperti mengubah gaya hidup yang negatif dari penderita hipertensi itu sendiri. Gaya hidup negatif dapat dipengaruhi oleh pola

pikir yang kurang baik misalnya karena beban dalam pikiran yang menumpuk dan mekanisme koping yang kurang baik sehingga lama kelamaan mengakibatkan stress. Stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular. Secara psikologis stress dapat meningkatkan tekanan darah, oleh sebab itu penderita hipertensi harus mampu mengendalikan stres (Marliani & Tantan, 2013). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Islami (2015) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara.

Sebenarnya sangat sederhana dan tidak memerlukan biaya, hanya diperlukan disiplin dan ketekunan menjalankan aturan hidup sehat, sabar dan ikhlas (Jawa : nrimo) dalam mengendalikan perasaan dan keinginan atau ambisi, selalu sabar atau mawas diri untuk ikhlas menerima kegagalan atau kesulitan (Gunawan, 2008).

3. Hubungan mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z* didapatkan nilai p value sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak, berarti ada hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

Tabel silang di atas yang menunjukkan bahwa pada responden yang memiliki mekanisme koping adaptif sebagian besar (78,8%) memiliki hipertensi ringan dan tidak terdapat hipertensi berat, sedangkan pada responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebagian besar (67,7%) memiliki hipertensi sedang dan 3,2% memiliki hipertensi berat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin adaptif mekanisme koping diikuti semakin rendah tingkat hipertensi pasien hipertensi di

wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Yuni dkk, (2011, dalam Mariana, 2014) yang menjelaskan bahwa semakin adaptif mekanisme koping seseorang maka semakin ringan tingkat stres yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat stres semakin maladaptif koping yang digunakan. Apabila menggunakan mekanisme koping maladaptif terus menerus memiliki dampak lanjut yaitu tingkat stres akan semakin tinggi. Hasil penelitian lain yang dilakukan Saleh (2014) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang.

Dusek dan Benson (2009, dalam Azizah 2015) menjelaskan bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan mengelola stres yang baik dapat mengurangi ataupun menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Orang yang memiliki mekanisme koping adaptif membantu seseorang dalam menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dan meminimalkan distress yang diakibatkannya secara efektif sehingga menjadi lebih bahagia dalam menjalani hidup dibandingkan mereka yang taraf mekanisme kopingnya maladaptif. Seseorang yang memiliki mekanisme koping adaptif akan memunculkan sikap selalu bersyukur. Koping maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

Dalam Al-Qur'an disebutkan dalam Surat Ar-Ra'd Ayat 28 yang artinya : "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".

Makna dari ayat tersebut di atas bahwasanya dalam menjalani kehidupan hendaknya selalu mengingat Allah SWT, segala sesuatu ketika dihadapi dengan mengingat Allah maka segala sesuatunya

akan terasa mudah dan hati menjadi tenang. Pasien hipertensi yang memiliki mekanisme koping adaptif dapat memaknai peristiwa dalam hidupnya dengan pikiran yang positif, sehingga tidak mudah cemas, stres dan depresi.

Allah SWT berfirman (QS. Al-Baqoroh : 155-156) yang artinya *Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".* Surat Ali Imran ayah 139 yang artinya *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman".* Seorang muslim yang mempunyai mekanisme koping adaptif mampu memaknai arti dari ayat tersebut. Makna yang terkandung dari ayat tersebut menjelaskan bahwa cobaan, musibah, penyakit semua datangnya dari Tuhan, dan dijelaskan bahwa manusia diingatkan agar dalam menghadapi segala permasalahan hidup ini hendaknya tetap tegar dan tidak mudah jatuh dalam depresi, dengan tetap menjaga keimanan, sabar dan bersyukur.

SIMPULAN

1. Lebih dari separuh (51,6%) responden memiliki mekanisme koping adaptif.
2. Lebih dari separuh (54,7%) responden memiliki tingkat hipertensi dalam kategori hipertensi ringan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan dengan nilai p value sebesar 0,001 ($<0,05$).

SARAN

1. Bagi profesi keperawatan
Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pemberian asuhan keperawatan dalam memberikan asuhan

keperawatan pasien hipertensi perlu mengarahkan mekanisme koping pasien yang adaptif guna mengurangi stres guna sehingga menurunkan tekanan darah.

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan wacana ilmiah dan dapat dijadikan literatur untuk menambah wawasan tentang mekanisme koping dengan tingkat hipertensi, serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini merupakan data dasar untuk penelitian selanjutnya. Peneliti berharap adanya penelitian lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi mekanisme koping dan tingkat hipertensi.

REFERENSI

- Angligan, I. (2016). *Perbedaan Strategi Koping pada Perempuan Hindu Bali yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologi. Denpasar : Universitas Udayana.
- Azizah, R. (2015). *Hubungan antara Tingkat Stress dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan*. Skripsi. Pekalongan : STIKES Muhammadiyah Pekajangan.
- Dalimartha, S. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Dinkes Kab. Pekalongan (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan*. Pekalongan : Dinkes.
- Dinkes Prov. Jateng (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang : Dinkes Prov. Jateng.
- Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata laksana Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Girsang, D. (2013). *Hipertensi*. Diakses tanggal 23 Agustus 2017. <http://kardioipdrscm.com>.
- Gunawan, L. (2008). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Kanisius.

- Hidayat, AAA (2009), *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Jakarta : Salemba Medika.
- Islami, K. I. (2015). *Hubungan antara Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur*. Skripsi. Surakarta : UMS.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014). *Infodatin Hipertensi*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kowalski, Robert. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung : Mizan Media Utama.
- Kozier, Erb, Berman, Snyder. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (Ed.7 vol.2). Jakarta: EGC.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Agro Media.
- Mariana, A. (2014). *Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Pasien Kanker di Unit Radioterapi RSUP Dr. M. Djamil Tahun 2014*. Skripsi. Padang : Universitas Andalas.
- Marliani, L., & Tantan (2013). *100 Question & Answer Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Marrelli TM. (2008). *Buku saku Dokumentasi Keperawatan* edisi 3. Jakarta : EGC.
- Marya, R. K. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi Mekanisme Terjadinya Penyakit*. Alih bahasa Andry Hartono. Tangerang Selatan : Binarupa Aksara.
- Muttaqin, A. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam (2008). *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi, tesis dan instrument penelitian keperawatan*, edisi pertama. Jakarta : Salemba Medika.
- Palmer, A and Williams, B. (2007). *Simple Guides : Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Prasetyaningrum, Y.I. (2014). *Hipertensi bukan untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia.
- Rahmadesi, P. D. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Derajat Hipertensi di Desa Tanjungsari Kecamatan Pacitan*. Skripsi. Surakarta : UMS.
- Rasmun (2009). *Stress, Koping dan Adaptasi : Teori dan Pohon Masalah*, Jakarta : Sagung Seto.
- Riyanto, A. (2009). *Pengolahan dan analisis data kesehatan : dilengkapi data validitas dan realibilitas serta aplikasi program SPSS*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Managemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Saleh, M. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2014*. Skripsi. Padang : Universitas Andalas.
- Suryani, E& H, Widiasih. (2008). *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sustrani, L., Alam, S. & Hadibroto, I. (2008). *Hipertensi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Suwitra, K. (2010). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam jilid I edisi ke IV*. Jakarta : Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI.

- Wahdah, N. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta : Multi Solusindo.
- Wardana, D. & Fajar R. (2015). *Perbedaan Efektifitas Terapi Imajinasi Terpimpin Dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan*. Jurnal Keperawatan. Pekalongan : STIKES Muhammadiyah Pekajangan.
- Widyanto, F. C., & Triwibowo, C. (2013). *Trend Disease*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wijaya, AS & Putri, YM. (2013). *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Yasinta, N. I. (2009). *Hubungan antara Kepribadian dengan Hipertensi*. Skripsi. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Yuliani, DI. & Ashary, RA. (2015). *Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan*. Jurnal Keperawatan. Pekalongan. STIKES Muhammadiyah Pekajangan.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakarya.