

# **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOPRINGGO KABUPATEN PEKALONGAN**

Dwi Intan Yuliani, Rizfika Amallia Ashary, Sigit Prasajo

## **ABSTRACT**

Individu yang memasuki masa lansia umumnya akan mengalami stres, kecemasan dan depresi. Lansia yang mengalami stres akan beresiko mengalami hipertensi karena stres merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit koroner. Koping merupakan proses yang dilakukan oleh individu terutama lansia dalam menyelesaikan situasi yang penuh dengan tekanan dan juga terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian ini menggunakan studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh klien lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan 357 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil dari uji *chi square* diperoleh p value sebesar  $0,03 < 0,05$ , hal ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Pihak puskesmas memberikan perhatian khusus dalam memberikan asuhan keperawatan lansia baik dari segi bio, psiko, sosio dan spiritual

Kata kunci : Lansia, stres, koping, hipertensi  
Kepustakaan : 24 buku (2004-2013), 4 jurnal, 2 website

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wijaya 2013, h.52). Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Data dari

*World Health Organization* (WHO) tahun 2010 menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit nomor sebelas penyebab kematian tertinggi di dunia yaitu sebanyak 1.153.308 jiwa. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan pada tahun 2014, prevalensi hipertensi di Kabupaten Pekalongan sebesar 10.997 jiwa dan prevalensi tertinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo sebanyak 2524 jiwa dengan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 357 jiwa (Dinkes Kabupaten Pekalongan, 2014).

Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena sering ditemukan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit koroner.

Masyarakat sering menganggap hipertensi pada usia lanjut adalah hal yang biasa, tidak perlu diobati karena merupakan hal yang wajar. Masyarakat tidak menaruh perhatian terhadap penyakit hipertensi yang dianggap sepele, tanpa menyadari bahwa penyakit ini menjadi berbahaya dan menyebabkan berbagai kelainan yang lebih fatal. Tekanan darah yang selalu tinggi bisa menyebabkan komplikasi yaitu penyakit jantung koroner, infark jantung, stroke dan gagal ginjal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachma (2010), penatalaksanaan hipertensi pada lansia tidak seluruhnya sama dengan hipertensi pada usia dewasa. Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial.

Stres dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten, apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Stres yang terlalu besar dapat memicu terjadinya berbagai penyakit, misalnya sakit kepala, sulit tidur, tukak lambung, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke (Sustrani et al 2005, hh. 26-28).

Individu yang memasuki masa lansia umumnya akan mengalami stres, kecemasan dan depresi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachma (2010) perasaan lansia saat pertama kali terdiagnosis hipertensi, yaitu rasa tidak percaya, adapula reaksi pengingkaran yang masih dialami oleh lansia meskipun sudah tujuh tahun menderita hipertensi. Lansia juga mengalami perasaan takut dan cemas akan dampak dari penyakit darah tinggi, yaitu terjadinya stroke. Lansia juga berespon sedih dan khawatir saat mengetahui menderita hipertensi karena lansia mengetahui dampak dari penyakit hipertensi adalah terjadinya penyakit stroke yang mungkin akan membuat dirinya susah. Rasa sedih yang dirasakan

oleh lansia juga dikarenakan hipertensi yang dialaminya membutuhkan perawatan atau pengobatan secara terus menerus.

Koping merupakan proses yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan situasi yang penuh dengan tekanan dan juga terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusmawati (2006) dikutip dalam Rachma (2010) tentang strategi koping menunjukkan respon emosional yang dirasakan responden secara umum adalah adanya rasa takut akan masa depan dengan penyakit yang di deritanya, bosan karena rutinitas yang dilakukan setiap hari seperti rutin minum obat untuk penyembuhan, dan terbatas dalam mengkonsumsi makanan. Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Rasmun 2009, h.30).

Perubahan fisik dan psikososial lansia menyebabkan beberapa masalah pada sikap dan perilakunya untuk mencegah kenaikan tekanan darah. Lansia dengan hipertensi tidak selalu memeriksakan tekanan darah secara rutin dan hanya memeriksa jika merasakan keluhan yang parah, mengurangi makanan yang mengandung garam tinggi, tetapi tidak menghindari faktor risiko lain yang menyebabkan kenaikan tekanan darah seperti tidak menghindari stres, tidak pernah olahraga dan kurang istirahat. Ada juga lansia yang berpendapat bahwa obat adalah satu-satunya cara agar tekanan darah turun (Rachma, 2010).

Perubahan terkait usia dalam peran sosial dan status kesehatan mempengaruhi jumlah dan jenis stresor yang dialami lanjut usia. Perubahan ini secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi cara mengatasi stres (Rasmun 2009, h. 29).

Hawari (2007, h.17) mengemukakan bahwa untuk menghilangkan situasi yang penuh dengan tekanan dianjurkan kepada para lansia untuk banyak melakukan kehidupan beragama. Oleh karena itu dengan memahami konsep stres, koping dan adaptasi penting untuk dapat membantu mengurangi efek dari stres yang ditimbulkan. Seseorang yang mengalami stres atau ketegangan dalam menghadapi masalah sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi stres.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian yang bersifat deskriptif korelasional yang dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping lansia yang menderita hipertensi.

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo yang diperoleh dari Puskesmas Wonopringgo pada tahun 2014 yaitu sebanyak 357 lansia.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 20% dari populasi. Pengambilan sampel secara *cluster* yaitu mengundi secara acak 3 dari 14 desa yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tersebut yaitu Desa Wonopringgo 16 jiwa, Desa Sastrodirjan 16 jiwa dan Desa Getas 13 jiwa sehingga jumlah sampel didapatkan 45 responden.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas hasil penelitian yang meliputi: analisis univariat yang menggambarkan karakteristik masing-masing variabel baik *independent (tingkat*

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan”.

*stres*) dan variabel *dependent (mekanisme koping)*) Bab ini juga membahas analisis bivariat yang menjelaskan hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

Hasil penelitian tentang tingkat stres menunjukkan dari 30 responden lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan, 14 responden (46,7%) mempunyai tingkat stres ringan dan 16 responden (53,3%) mempunyai tingkat stres moderat. Hasil penelitian didapatkan ada responden yang mengalami tingkat stres normal namun dimasukkan ke dalam kriteria eksklusi. Hasil uji statistik diketahui tidak ada responden (0%) yang mengalami tingkat stres parah dan sangat parah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan mempunyai tingkat stres moderat.

Sebanyak 87,8% lansia di Wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan masih tinggal dalam satu rumah dengan keluarga. Lansia yang masih tinggal dalam satu rumah dengan keluarga memiliki beban stres sendiri yaitu ada perasaan dirinya hanya sebagai beban bagi anaknya. Stres yang dialami lansia juga dikarenakan lansia sudah tidak

bekerja lagi, hanya berharap pada keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan, 16 responden (53,3 %) mempunyai mekanisme koping adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan mempunyai mekanisme koping adaptif (baik). Banyaknya responden lansia yang memiliki mekanisme koping adaptif tersebut didasarkan pada keyakinan dan kesadaran akan penyakitnya, adanya rasa penerimaan terhadap kondisi yang sedang dialami, selalu berserah diri dan berdoa kepada Tuhan, bercerita dengan keluarga atau teman dekat, serta mencari tahu tentang penyakit dan cara penyembuhannya.

Hasil analisa bivariat menggunakan uji *chi square* dengan tabel 2x2 tidak ada sel dengan nilai ekspektasi  $< 5$  maka  $p$  value 0,030 ( $p < \alpha = 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Annas Jaya Amrullah dan Abdullah, 2013, '*Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni I Kabupaten Pekalongan*', Skripsi S.Kep, STIKES Muhammadiyah Pekalongan, dilihat 8 November 2014, <<http://www.e-skripsi.stikesmuh-pkj.ac.id/e-skripsi/index.php>>
2. Corwin, E J, 2009, *Buku Saku Patofisiologi (Handbook of Pathophysiology)*, trans.Nike Budi Subekti, EGC, Jakarta
3. Dinkes Kabupaten Pekalongan, 2013, *Laporan Penyakit Tidak Menular*, Dinkes, Kabupaten Pekalongan
4. Dinkes Kabupaten Pekalongan, 2014, *Laporan Penyakit Tidak Menular*, Dinkes, Kabupaten Pekalongan
5. Gray et all, 2005, *Lectur Notes Kardiologi*, trans. Azwar Agoes dan Asri Dwi Rachmawati, Erlangga, Jakarta
6. Hawari, D, 2008, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar lansia yang menderita hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan mempunyai tingkat stres moderat yaitu sebesar 16 responden (53,3%)

Sebagian besar lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan menggunakan mekanisme koping adaptif yaitu sebesar 16 responden (53,3%)

Ada hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan dengan  $p$  value sebesar  $0,03 \leq 0,05$ .

Saran bagi profesi keperawatan sebaiknya profesi keperawatan terutama di keperawatan komunitas tidak hanya mengatasi hipertensi pada lansia tetapi juga dapat menggali tingkat stres yang dialami oleh lansia akibat penyakit hipertensi. Selain itu, perawat bisa mengajarkan mekanisme koping untuk menanggulangi stres. Dengan mengajarkan mekanisme koping untuk mengatasi stres maka lansia yang menderita hipertensi bisa mengontrol tekanan darah.

7. Hidayat, A A, 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*, Salemba Medika, Jakarta.
8. Indriyani, Y, 2010, *Gerontologi dan Progeria*, cetakan pertama IKAPI, Yogyakarta.
9. Isgianto, A, 2009, *Teknik Pengambilan Sampel pada Penelitian Non-Eksperimental*, Mitra Cendekia Press, Jogjakarta.
10. Lovibon and Lovibon, 1995, DASS 42 (Depression, Anxiety, and Stress Scale), University of Melbourne, dilihat 8 Januari 2015  
<<http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>> Last updated Nov 10, 2014
11. Maas et al, 2011, *Asuhan Keperawatan Geriatrik*, trans. Renata Komalasari, Ana Lusiana, Yuyun Yuningsih, EGC, Jakarta
12. Martono, H H & Pranaka Kris, 2011, *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Balai Penerbit FKUI, Jakarta
13. Maryam, 2010, *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*, Trans Info Media, Jakarta
14. Muttaqin, A, 2012, *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*, Salemba Medika, Jakarta
15. Notoatmodjo, Soekidjo, 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
16. Nugroho, W, 2008, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*, EGC, Jakarta.
17. Nursalam, 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Ed.2*, Salemba Medika, Jakarta.
18. Noorkasiani dan Tamher, S, 2009, *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
19. Potter, PA & Perry, AG 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Volume 1*, trans. Yasmin, EGC, Jakarta
20. Rachma, Nurullya, 2010, 'Studi Fenomenologi : Pengalaman Lanjut Usia Melakukan Perawatan Tekanan Darah Tinggi di Kelurahan Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah', Tesis M.Kep.Sp.Kom, Universitas Indonesia, dilihat 15 November 2014 <<http://www.lib.ui.ac.id>>
21. Rasmun, (2009), *Stres, Koping dan Adaptasi*, Sagung Seto, Jakarta.
22. Riskesdas, 2013, *Riskesdas Jawa Tengah 2013*, dilihat 8 November 2014  
<<http://www.depkes.go.id>>
23. Riyanto, A, 2010, *Pengolahan Data dan Analisis Data Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta
24. Setiabudhi, T dan Hardywinoto, 2007, *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek : Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
25. Sisca Widhia Nawangsari dan Cemy Nur Fitria, 2012, 'Hubungan Antara Mekanisme Koping terhadap Stresor dengan kekambuhan Hipertensi di Bagian Rawat Inap Puskesmas Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar', Tesis M.Kep, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta dilihat 8 November 2014  
<<http://ejournal%2Findex.php>>
26. Sustrani, Lanny, Alam, Syamsir, & Hadibroto, Iwan, (2005), *Hipertensi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta,
27. Sundari, S, 2005, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Rineka Cipta, Jakarta
28. Suyanta dan Endang Ekowarni, 2012, *Pengalaman Emosi dan Mekanisme Koping Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis*, Universitas Gajah Mada dilihat 8 November 2014. <<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php>>
29. Swarth, J, 2006, *Stres dan Nutrisi Cetakan ke-4*, trans. Irawan, Bumi Aksara, Jakarta.
30. Tamher, S dan Noorkasiani, 2009, *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.

31. Widyanto, FC & Triwibowo C 2013, *Trend Disease “Trend penyakit masa kini”*, CV. Trans Info Media, Jakarta
32. Wijaya, AS & Putri, YM 2013, *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah*, Nuha Medika, Yogyakarta