

Jurnal Kesehatan Primer

Vol 5, No 2 November, pp. 112-120

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp>**Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dalam Menurunkan Tingkat Stress Penderita Hipertensi Di Puskesmas Onekore**

Yustina Pacifica Maria Paschalia

Program Studi Keperawatan Ende Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: yustinapaschalia@gmail.com**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**

Received date: 05/16/2020

Revised date: 06/06/2020

Accepted date: 10/26/2020

Keywords: Health Counseling, Hypertension, Stress**ABSTRACT/ABSTRAK**

Introduction: Hypertension is a disorder of the circulatory system that is commonly found in the community, which causes heart disease and can lead to mortality. One of the triggers for hypertension is the stress experienced through activation of the sympathetic nervous system resulting in an intermittent increase in blood pressure. Stress in patients with hypertension is caused by lifestyle, including the patient's ignorance of hypertension. **Objective:** To determine the effect of health education on hypertension on the stress level of hypertension sufferers at the Onekore Health Center. **Method:** This research is an analytical survey with a quasi-experimental design. The population was 51 hypertensive patients at the Onekore Health Center, the sampling technique used was total sampling. Actions given were health education about hypertension, using a stress level questionnaire with the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) criteria and blood pressure was measured using a mercury type sphygmomanometer. Data analysis used descriptive analysis with the Wilcoxon test. **Results:** The results showed that before being given health education about hypertension, most respondents (27 people = 52.94%) experienced mild stress, after being given health education about hypertension, most respondents (26 people = 50.98%) experienced mild stress. The Wilcoxon statistical test results obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is an effect of health education about hypertension on the stress level of hypertension sufferers at Onekore Health Center. For people with hypertension and their families to always carry out health control in health care facilities to get treatment and detailed health information about hypertension.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan,
Hipertensi, Stres

Pendahuluan: Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan penyakit jantung dan mengakibatkan kematian. Salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi adalah stress yang dialami melalui aktivasi sistem saraf simpatis mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten. Stres pada penderita hipertensi diakibatkan karena gaya hidup termasuk ketidaktahuan penderita tentang hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Onekore. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan desain kuasi eksperimen. Populasi berjumlah 51 penderita hipertensi di Puskesmas Onekore, teknik sampling menggunakan total sampling. Tindakan yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, menggunakan kuisisioner tingkatan stres kriteria HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan tekanan darah diukur menggunakan *spygnomanometer type mercury*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, sebagian besar responden (27 orang = 52,94%) mengalami stres ringan, setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, sebagian besar responden (26 orang = 50,98%) mengalami stres ringan. Hasil Uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stress penderita hipertensi di Puskesmas Onekore. Bagi penderita hipertensi dan keluarganya untuk selalu melakukan kontrol kesehatan di fasilitas layanan kesehatan untuk memperoleh pengobatan dan detail informasi kesehatan tentang penyakit hipertensi.

Copyright© 2020 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved

Corresponding Author:

Yustina Pacifica Maria Paschalia
Program Studi Keperawatan Ende Poltekkes Kemenkes Kupang
Email: yustinapaschalia@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang banyak ditemukan di masyarakat, yang menyebabkan penyakit jantung dan dapat mengakibatkan kematian. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya umur, dimana pada umur > 45 tahun kejadian hipertensi melebihi prevalensi nasional (25,8%) sampai dengan pada umur >75 tahun terdapat 63,8% yang menderita hipertensi.

Menurut Riskesdas 2013, terdapat 25,8 % orang Indonesia yang berusia di atas 18 tahun menderita penyakit hipertensi, dan hasil Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016, angka tersebut meningkat menjadi 32,4 %, ini berarti terjadi peningkatan 6,6 %. Di Propinsi Nusa Tenggara Timur jumlah penderita hipertensi dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah adalah 23,3%, berdasarkan diagnosis yang dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah 7,2%, dan berdasarkan riwayat minum obat hipertensi adalah 7,4% (Kemenkes RI, 2013). Di Kabupaten Ende, presentase penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, pada tahun 2013 terdapat 12.740 kasus; tahun 2014 meningkat menjadi 13.592 kasus; dan pada tahun 2015 terdapat 7.608 kasus. Jumlah kunjungan penderita hipertensi di Puskesmas Onekore pada tahun 2017 berjumlah 667 kasus (Puskesmas Onekore, 2017).

Masalah hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Mereka yang menderita hipertensi mempunyai resiko lebih besar bukan saja terhadap penyakit jantung tetapi terhadap penyakit lain seperti penyakit syaraf, ginjal, dan lain-lain. Penderita hipertensi terbanyak adalah mereka yang tinggal di negara berkembang yang

berpenghasilan rendah sampai sedang. Menurut Riskesdas tahun 2013, penduduk desa secara umum yang menderita hipertensi sebesar 32,2%, sedangkan yang di perkotaan 14,1% (Azfendra, 2012)

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah stres. Stres merupakan suatu respon nonspesifik dari tubuh terhadap setiap tekanan atau tuntutan yang mungkin muncul, baik dari kondisi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Sadock & Sadock, 2013, dalam Katerin, 2015). Dampak yang timbul dari penyakit hipertensi adalah penderita akan mengalami serangan jantung dan stroke yang fatal dan mempunyai peluang dua kali lebih besar pada orang yang menderita hipertensi yang tidak diobati dibandingkan pada mereka yang memiliki tekanan darah normal.

Hipertensi banyak dipengaruhi oleh perilaku hidup seseorang, yang bisa diatur dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai terapi pengobatan bagi penderita hipertensi, gaya hidup sehat juga mampu mencegah timbulnya hipertensi. Pengobatan tanpa obat bagi para penderita adalah diet sehat untuk penderita hipertensi, menurunkan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, hindari stres emosional, serta berhenti merokok dan berhenti mengonsumsi alkohol (Puspitorini, 2009). Para ahli telah mengungkapkan, bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Beberapa faktor resiko yang termasuk dalam faktor yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikontrol berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stres dan konsumsi makanan. Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan

darah secara intermiten (tidak menentu) (Andria, 2013). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian 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 (Suoth, 2014).

Perubahan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi dan diabetes melitus. Kondisi stres yang membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, membuat jantung berkerja lebih kuat dan cepat. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan timbul rangkaian reaksi dari organ tubuh lain. Perubahan fungsional tekanan darah yang disebabkan oleh kondisi stres dapat menyebabkan hipertropi kardiovaskuler bila berulang secara intermiten. Begitupula stres yang dialami penderita hipertensi, maka akan mempengaruhi peningkatan tekanan darahnya yang cenderung menetap atau bahkan dapat bertambah tinggi sehingga menyebabkan kondisi hipertensinya menjadi lebih berat (Lawson, 2007, dalam Katerin, 2015).

Berolahraga merupakan kegiatan yang penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun tidak semua orang melakukannya secara teratur karena tidak menyadari manfaat berolahraga secara teratur. Olahraga yang teratur yaitu rata-rata selama 30 menit per hari, dan akan lebih baik apabila dilakukan rutin setiap hari. Kemenkes RI merekomendasikan kepada pasien hipertensi diperlukannya perilaku CERDIK yakni: Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok dan minum-minuman beralkohol, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Perilaku CERDIK ini perlu ditingkatkan dan

digencarkan, terutama sosialisai ke daerah-daerah sub urban (Azfendra, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Onekore, jumlah kunjungan penderita hipertensi di Puskesmas Onekore pada tahun 2015 berjumlah 831 kasus, pada tahun 2016 berjumlah 780 kasus, dan pada tahun 2017 berjumlah 667 kasus. Belum diketahui penyebab terjadinya penurunan kunjungan, namun demikian hipertensi masih merupakan urutan ke 5 dari 15 patron penyakit di Puskesmas Onekore (Puskesmas Onekore, 2017). Rata-rata kunjungan penderita hipertensi di Puskesmas Onekore pada bulan Januari sampai dengan April 2018 sebanyak 51 orang (Puskesmas Onekore, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Onekore pada waktu studi pendahuluan menunjukkan bahwa banyak penderita hipertensi yang datang untuk melakukan pemeriksaan mengeluhkan adanya tekanan atau tuntutan pada diri mereka, seperti misalnya adanya tuntutan pekerjaan, tuntutan ekonomi, dan sebagainya yang pada akhirnya membuat mereka mengalami stress, dan mereka juga jarang melakukan aktivitas fisik kecuali melakukan kegiatan yang merupakan rutinitas kehidupan mereka. Ada yang menganggap bahwa hipertensi adalah masalah yang serius dan selalu menyebabkan kecemasan karena ketidaktahuan seseorang tentang penyakit hipertensi seperti faktor penyebab, komplikasi dan cara pengobatan serta pencegahannya. Diharapkan adanya penyuluhan kesehatan tentang hipertensi supaya penderita bisa mengontrol dirinya dari penyakit tersebut, sehingga bisa mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Onekore.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan penelitian one group pra-post test dan desain penelitian kuasi eksperimen. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan pada saat penderita datang berobat ke Puskesmas dan juga pada saat Posyandu Lansia, serta didukung dengan data sekunder dari Puskesmas Onekore. Populasi dalam penelitian ini adalah rata-rata kunjungan penderita hipertensi di Puskesmas Onekore pada tahun bulan Januari s/d April 2018 yaitu sebanyak 51 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (independent variable) adalah penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan variabel terikat (dependent variable) adalah tingkat stress penderita hipertensi.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuisisioner tingkatan stres menggunakan kriteria HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), yang terdiri dari 14 pertanyaan, dinilai menggunakan scoring berkisar antara 0-56. Tekanan darah responden diukur menggunakan sphygmomanometer type mercury. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2018 di wilayah kerja Puskesmas Onekore - Kabupaten Ende. Analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stress penderita hipertensi di Puskesmas Onekore. Karena data berdistribusi tidak normal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $< 0,05$ (Karena data tidak berdistribusi normal, dan setelah dilakukan transformasi data, variabel baru hasil transformasi tidak berdistribusi normal juga maka peneliti tidak menggunakan uji t melainkan uji Wilcoxon).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan, penghasilan perbulan, pendidikan, dan pengukuran tekanan darah sebelum penyuluhan kesehatan.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Penghasilan Perbulan, pendidikan dan pengukuran tekanan darah sebelum penyuluhan kesehatan

No	Klasifikasi	n	%
Umur			
1.	< 40 tahun	3	5,88
2.	≥ 40 tahun	48	94,12
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	22	43,14
2.	Perempuan	29	56,86
	Jumlah	51	100
Pekerjaan			
1.	Petani	3	5,88
2.	Ibu Rumah	21	43,14
3.	Tangga	9	17,65
4.	Wiraswasta	16	31,37
5.	PNS/Pensiunan Sopir	1	1,96
Penghasilan perbulan			
1.	< Rp. 1.660.000.-	21	41,18
2.	> Rp. 1.660.000.-	30	58,62
Pendidikan			
1.	Tamat SD	5	9,80
2.	Tamat SMP	14	27,45
3.	Tamat SMA	26	50,98
4.	Tamat PT	6	11,77
Pengukuran tekanan darah sebelum penyuluhan kesehatan			
1.	Hipertensi ringan	35	68,63
2.	Hipertensi sedang	7	13,72
3.	Hipertensi berat	9	17,65
Jumlah Total		51	100

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa sebagian besar responden (48 orang = 94,12%) berumur > 40 tahun, dan sebagian kecil

responden (3 orang = 5,88%) berumur < 40 tahun. Sebagian besar responden (29 orang = 56,86%) berjenis kelamin perempuan, dan sebagian kecil responden (22 orang = 43,14%) berjenis kelamin laki-laki. Diketahui bahwa lebih banyak responden (21 orang = 43,14%) bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan paling sedikit responden (1 orang = 1,96%) bekerja sebagai sopir. Diketahui bahwa sebagian besar responden (30 orang = 58,62%) berpenghasilan > Rp. 1.660.000.-, dan sebagian kecil responden (21 orang = 41,18%) berpenghasilan > Rp. 1.660.000.-. Sebagian besar responden (26 orang = 50,96%) berpendidikan tamat SMA, dan sebagian kecil responden (5 orang = 9,80%) berpendidikan tamat SD. Diketahui bahwa sebagian besar responden (35 orang = 68,63%) mengalami hipertensi ringan, dan sebagian kecil responden (7 orang = 13,72%) mengalami hipertensi sedang.

2. Variabel Penelitian

Data Hasil Penelitian

a. Tingkatan stress penderita hipertensi di Puskesmas Onekore sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan.

Tabel 2. Perbandingan tingkatan stres penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dan

No	Klasifikasi	n	%
Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan			
1.	Tidak ada stres	9	17,65
2.	Stres ringan	27	52,94
3.	Stres sedang	12	23,53
4.	Stres berat	3	5,88
Setelah Diberikan Penyuluhan Kesehatan			
1.	Tidak ada stres	18	35,30
2.	Stres ringan	26	50,98
3.	Stres sedang	5	9,80
4.	Stres berat	2	3,92
Jumlah Total		51	100

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, sebagian besar responden (27 orang = 52,94%) mengalami stres ringan, dan sebagian kecil responden (3 orang = 5,88%) mengalami stres berat. Diketahui bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, sebagian besar responden (26 orang = 50,98%) mengalami stres ringan, dan sebagian kecil responden (2 orang = 3,92%) mengalami stres berat.

b. Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Onekore.

Hasil Uji Statistik Perbandingan Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan.

	N	Mea n	Sum of Ranks
Tingkat Stres Sesudah Penyuluhan – Negative Ranks	16 ^a	8.50	136.0 0
Tingkat Stres Sebelum Penyuluhan Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	35 ^c		
Total	51		

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa perbandingan tingkat stress sebelum dan sesudah penyuluhan, terdapat 16 orang dengan tingkat stress setelah penyuluhan lebih ringan daripada sebelum penyuluhan, 35 orang tetap, dan tidak ada responden yang tingkat stress setelah penyuluhan lebih berat daripada sebelum penyuluhan.

Tabel 4. Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stress penderita hipertensi di Puskesmas Onekore.

Tingkat Stres	n	p value
Sebelum Penyuluhan		0,000

Tidak Stres	9
Stres Ringan	27
Stres Sedang	12
Stres Berat	3
Sesudah penyuluhan	
Stres Ringan	18
Stres Sedang	26
Stres Berat	5
Stres Ringan	2

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa hasil olah data statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signficancy 0,000 ($p < 0,05$), dengan demikian disimpulkan “terdapat perbedaan tingkat stress yang bermakna antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan”, artinya “ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stress penderita hipertensi di Puskesmas Onekore”.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Onekore, Kecamatan Ende Tengah dengan responden sebanyak 51 orang. Hasil Penelitian tentang tingkatan stres penderita hipertensi di Puskesmas Onekore sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa dari 51 reponden yang diteliti, sebagian besar responden (27 orang = 52,94%) mengalami stres ringan, dan sebagian kecil responden (3 orang = 5,88%) mengalami stres berat. Penderita hipertensi dalam penelitian ini mengeluhkan adanya tekanan atau tuntutan pada diri mereka sehingga mengalami stress, dan jarang melakukan aktivitas fisik kecuali melakukan kegiatan yang merupakan rutinitas aktivitasnya. Stres adalah suatu tekanan fisik maupun psikis atau kejadian yang tidak menyenangkan yang terjadi pada diri dan lingkungan di sekitar berlangsung terus menerus sehingga kita tidak dapat mengatasinya secara efektif. (Marliani, 2007, dalam Syavardie, 2014).

Dalam kondisi tertentu, seringkali emosi negatif seperti cemas dan depresi

timbul secara perlahan tanpa disadari dan individu tersebut baru menyadari saat setelah timbul gejala fisik, seperti misalnya hipertensi. Jadi pengobatan hipertensi tidak hanya mengandalkan obat-obat dan diet, namun penting pula untuk memberikan stimulus emosi positif ke otak sehingga tubuh selalu dalam keadaan rileks. Penyuluhan kesehatann tentang hipertensi dapat meningkatkan pemahaman penderita tentang perawatan dan pencegahan hipertensi, dengan demikian dapat mengurangi kecemasan penderita dalam menghadapi penyakit yang dideritanya. Kondisi psikis seseorang dapat mempengaruhi tekanan darah, misalnya kondisi psikis seseorang yang mengalami stres atau tekanan.

Respon tubuh terhadap stres disebut alarm yaitu reaksi pertahanan atau respon perlawanan. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, laju pernapasan, dan ketegangan otot. Selain itu stres juga mengakibatkan terjadinya peningkatan aliran darah ke otot-otot rangka dan penurunan aliran darah ke ginjal, kulit, dan saluran pencernaan. Stres akan membuat tubuh lebih banyak menghasilkan adrenalin, hal ini membuat jantung bekerja lebih kuat dan cepat (Lawson.R, 2007, dalam Syavardie, 2014).

Adanya hormon adrenalin dan hidrokortison yang dihasilkan sebagai reaksi tubuh terhadap stres bila berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan rangkaian reaksi dari organ tubuh yang lain. Stres merupakan aktivitas saraf simpatis, peningkatan ini mempengaruhi meningkatnya tekanan darah secara bertahap. Apabila stres menjadi berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menjadi tetap atau semakin tinggi. Begitu pula stres yang dialami penderita hipertensi akan mempengaruhi peningkatan tekanan darahnya yang cenderung akan tetap tekanan darahnya

bahkan bisa bertambah tinggi atau menjadi berat tingkat hipertensinya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkatan stres penderita hipertensi di Puskesmas Onekore setelah diberikan penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa dari 51 responden yang diteliti, sebagian besar (26 orang = 50,98%) mengalami stres ringan, dan sebagian kecil responden (2 orang = 3,92%) mengalami stres berat. Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi yaitu dengan dilakukan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Purwati, et al, 2014).

Pendidikan kesehatan sebagai sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap pengetahuan, sikap, dan kebiasaan seseorang akan masalah tertentu (Notoatmojo, 2003). Hal ini berarti bahwa dengan diberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi stresor yang dialami, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat mengurangi tingkat stres penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil olah data statistik menggunakan uji Wilcoxon disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stress penderita hipertensi di Puskesmas Onekore. Hal ini

berarti mayoritas responden mampu mengurangi stresnya setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Haryani, S., et al. 2016, yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tidak berpengaruh terhadap perilaku berisiko terjadinya hipertensi yaitu stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan dari hasil penelitian oleh Haryani N., et al 2018, bahwa tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk memberikan perubahan perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat demi tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi merupakan tahap awal bertambahnya wawasan atau pengetahuan seseorang yang dapat membentuk sikap dalam menghadapi situasi sakit. Bila sering diadakan penyuluhan kesehatan yang menarik dan mudah dipahami dapat menambah pengetahuan tentang perawatan penderita hipertensi maka akan direspon secara positif oleh penderita, baik dalam sikap maupun perilaku (practice), sehingga berdampak pada berkurangnya stres pada penderita. Demikian juga bila semakin jarang diadakan penyuluhan kesehatan, pengetahuan tentang hipertensi juga kurang maka sebagian besar juga memiliki sikap negatif dalam perawatan penderita hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Onekore. Peningkatan motivasi kesadaran masyarakat melalui sosialisasi kesehatan ataupun penyuluhan kesehatan oleh tenaga kesehatan kepada masyarakat tentang pentingnya kontrol kesehatan rutin penderita hipertensi ke fasilitas layanan kesehatan sangat

diperlukan sehingga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Andria, K.M. 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, Vol.1, No.2.

Purwati, R.D., et al. 2014. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. Vol 2, No 2. *E-Journal Keperawatan*

Azfindra, 2012, Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi, (internet) dalam <http://skripsi.KTI.net>

Puskesmas Onekore, 2017, Data Kunjungan Pasien Tahun 2017

Puskesmas Onekore, 2018, Data Kunjungan Pasien Tahun 2018

Haryani, N., et al. 2018. Pengaruh Penyuluhan Hipertensi terhadap Perubahan Perilaku Berisiko pada Pasien Hipertensi. *Perpustakaan.uns.ac.id*. Vol. 17 No. 1

Puspitorini, 2009, Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi, Yogyakarta

Haryani, S., et al. 2016. Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Cetak Berpengaruh Terhadap Perawatan Hipertensi Pada Usia Dewasa di Kota Depok. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 19 No.3. hal 161-168. DOI: 10.7454/jki.v19i3.469

Katerin Indah Islami, 2015, Hubungan Antara Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kemkes RI., 2013, Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan

Notoatmodjo, 2003, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta, Rineka Cipta.

Nursalam, 2003, Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu