

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 27, 2024

Revised: September, 24, 2024

Available online: September, 25, 2024

at : <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia

Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is defined as a condition of persistent blood pressure with systolic pressure $\geq 140/90$ mmHg. One of the factors that can cause hypertension is the level of anxiety experienced by patients. Therapy is necessary for hypertensive patients to manage their anxiety, one of which is through back and foot massage therapy, as many patients feel fear when experiencing hypertension for the first time.

Purpose: To determine the relationship between blood pressure and anxiety levels in hypertensive patients.

Method: This research is a quantitative study with a cross-sectional design, using both primary and secondary data. Data collection was carried out using observation sheets and questionnaires. The total population of this study consisted of 113 patients, with 30 respondents selected as the research sample. The sampling technique used was accidental sampling. The tool used to measure the patients' anxiety levels was a questionnaire with an ordinal scale. Data analysis was conducted univariately and bivariately, with the presentation of data from two variables analyzed using the chi-square test.

Results: The findings revealed that 15 respondents (78.9%) who experienced mild anxiety had normal blood pressure, while 4 respondents (21.1%) had high blood pressure. None of the respondents with normal blood pressure experienced severe anxiety, while 11 respondents (100%) with high blood pressure also experienced severe anxiety. Statistical testing using the chi-square method showed a p-value of 0.001 (<0.05).

Conclusion: There is a significant relationship between blood pressure and anxiety levels in hypertensive patients.

Keywords: Anxiety Level; Blood Pressure; Hypertension.

Pendahuluan: Hipertensi diartikan sebagai kondisi tekanan darah yang menetap dengan tekanan sistolik $\geq 140/90$ mmHg. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien. Diperlukan terapi bagi pasien hipertensi untuk mengelola kecemasan mereka, salah satunya melalui terapi pijat punggung dan kaki, karena banyak pasien merasa takut saat pertama kali mengalami hipertensi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang menggunakan data primer dan sekunder. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Populasi penelitian ini berjumlah 113 pasien, dengan 30 responden yang dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan accidental sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pasien adalah kuesioner dengan skala ordinal. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan penyajian data dari dua variabel dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil: Sebanyak 15 responden (78.9%) yang mengalami kecemasan ringan memiliki tekanan darah normal, sementara 4 responden (21.1%) memiliki tekanan darah tinggi. Tidak ada responden dengan tekanan darah

normal yang mengalami kecemasan berat, sementara 11 responden (100%) yang memiliki tekanan darah tinggi juga mengalami kecemasan berat. Uji statistik dengan metode chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0.001 (<0.05).

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Tekanan Darah; Tingkat Kecemasan.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi hampir di setiap negara karena dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke otak, yang keduanya memiliki risiko fatal. Hipertensi menjadi perhatian serius karena sering kali datang tanpa gejala yang jelas atau tidak disadari oleh penderitanya. Bahkan, saat gejala muncul, biasanya tidak terlihat nyata, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami hipertensi. Jika kondisi ini dibiarkan berlanjut tanpa pengobatan, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan serius pada sistem kardiovaskular, termasuk jantung dan pembuluh darah. Sistem ini diibaratkan sebagai pohon, di mana aorta, arteri terbesar, berfungsi sebagai batang yang membawa darah dari jantung ke seluruh bagian tubuh melalui cabang-cabang arteri yang lebih kecil. Dalam kondisi normal, dinding arteri bersifat lentur dan elastis. Namun, ketika tekanan darah tinggi terjadi dalam jangka waktu lama, dinding pembuluh darah menjadi keras dan kehilangan kelenturannya, yang pada akhirnya menyebabkan sirkulasi darah terganggu. Kondisi ini dapat terjadi secara alami seiring bertambahnya usia, namun tekanan darah tinggi mempercepat proses pengerasan arteri tersebut (Wade, 2023; Savitri, 2017).

Dalam kehidupan sehari-hari, hipertensi lebih dikenal masyarakat dengan sebutan darah tinggi. Sebutan ini merujuk pada kondisi medis di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal yang direkomendasikan. Tekanan darah sendiri dibagi menjadi dua komponen utama, yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan yang terjadi di pembuluh darah saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan yang terjadi saat jantung sedang beristirahat di antara denyut. Berdasarkan standar dari World Health Organization (WHO), seseorang dianggap menderita hipertensi jika tekanan sistolikny

mencapai atau melebihi 140 mmHg, atau tekanan diastoliknya mencapai atau melebihi 90 mmHg (World Health Organization, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia di atas 18 tahun mencapai 34.1%. Prevalensi ini diperoleh dari pengukuran tekanan darah, di mana individu yang memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg dikategorikan sebagai penderita hipertensi. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan hasil Riskesdas 2013, yang mencatat prevalensi hipertensi sebesar 25.8%. Peningkatan prevalensi ini menunjukkan bahwa hipertensi semakin menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a).

Data Sample Registration System (SRS) Indonesia 2014 juga menunjukkan bahwa hipertensi dengan komplikasi menjadi penyebab kematian kelima terbesar di seluruh kelompok umur, dengan angka kematian sebesar 5.3%. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya berbahaya karena dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, tetapi juga karena dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi bisa dicegah dengan mengendalikan faktor-faktor risiko seperti merokok, diet tidak sehat (kurang makan sayur dan buah, serta konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan), obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, serta stres yang berkepanjangan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, dari penduduk berusia 15 tahun ke atas di Indonesia, 95.5% dilaporkan kurang mengonsumsi sayur dan buah, 35.5% memiliki aktivitas fisik yang rendah, 29.3% adalah perokok aktif, 31% mengalami obesitas sentral, dan 21.8% mengalami obesitas umum (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018b).

Dari data tersebut, jelas bahwa hipertensi

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia

Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>

merupakan masalah kesehatan masyarakat yang kompleks, yang dipengaruhi oleh banyak faktor gaya hidup. Kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik dan merokok, berkontribusi besar pada peningkatan prevalensi hipertensi. Perubahan gaya hidup menjadi kunci utama dalam pencegahan hipertensi. Mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres secara efektif adalah langkah-langkah yang perlu diambil untuk menurunkan risiko hipertensi dan komplikasinya. Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya memantau tekanan darah secara rutin juga harus ditingkatkan, karena hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga mencapai tahap yang lebih serius.

Adanya peningkatan prevalensi hipertensi dan risiko komplikasi yang menyertainya, upaya pencegahan dan intervensi harus menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Program edukasi mengenai gaya hidup sehat dan pentingnya deteksi dini hipertensi harus terus dikampanyekan agar masyarakat dapat memahami dampak serius dari penyakit ini dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat.

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1.13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di seluruh dunia terdiagnosis dengan kondisi tersebut. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dengan proyeksi mencapai 1.5 miliar orang pada tahun 2025, serta diperkirakan 10.44 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, masih menjadi masalah kesehatan yang serius, dengan prevalensi hipertensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Di Puskesmas Cikampek, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 5.8% (Maulidah, 2022).

Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa pasien dengan hipertensi mengalami kecemasan berat. Dari 30 responden, sebanyak 12 orang (40%) yang mengalami komplikasi juga mengalami kecemasan berat. Di antara 18 responden (60%) yang tidak mengalami komplikasi, 10 orang (33.3%) mengalami kecemasan berat, 2 orang (6.7%) mengalami kecemasan sedang, 2 orang (6.7%) mengalami kecemasan ringan, dan 4 orang (13.3%)

tidak mengalami kecemasan sama sekali (Rizal, Rizani, & Marwansyah, 2019).

Hasil survei pada 5 artikel menunjukkan bahwa 119 responden mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan tingkat tekanan darah, artikel 1 dan 2 mendominasi dengan tekanan darah sedang pada 45 responden, artikel 3 dan 5 mendominasi dengan tekanan darah ringan pada 35 responden, sedangkan artikel 4 menunjukkan dominasi tekanan darah ringan pada 24 responden dan tekanan darah berat pada 24 responden lainnya. Kecemasan dapat muncul pada saat hipertensi terjadi, di mana pasien merasa cemas karena khawatir tekanan darah mereka akan meningkat sewaktu-waktu, yang bisa berdampak fatal. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit berbahaya seperti stroke dan penyakit jantung, yang pada akhirnya bisa berakibat fatal atau menyebabkan kematian (Sari & Kurniawati, 2022).

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* non-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien penderita hipertensi di RSUD Royal prima Medan pada bulan Desember tahun 2023 sebanyak 113 orang. Sampel yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Dalam penelitian ini data yang digunakan yaitu data primer yang langsung diperoleh dari pasien saat mengisi lembar kuesioner pada saat penelitian dan data sekunder yang diambil dari petugas kesehatan/rekam medis.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pasien menggunakan lembar kuesioner dengan skala ordinal. Kuisisioner tingkat kecemasan memiliki 25 pertanyaan dengan 3 indikator yaitu, somatik, kognitif, afektif dan pertanyaan yang digunakan skala ordinal, 4 penilaian, nilai 0 = tidak, nilai 1 = pernah, nilai 2 = jarang, dan nilai 3 = sering, kecemasan dikategorikan menjadi ringan jika nilai 1-50 dan berat jika nilai 50-100. Tekanan darah diukur menggunakan sfigmomanometer aneroid dan stetoskop yang dilakukan sebanyak 2 kali pada setiap responden dengan rentang waktu 15 menit. Tekanan darah dikategorikan menjadi normal jika hasilnya 120/80 mmHg dan tinggi jika $\geq 140/90$ mmHg. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat yang menggambarkan penyajian data dan dua variabel dengan menggunakan chi-square.

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>

Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik sesuai tujuh standar WHO 2011 oleh Komisi Etik Penelitian

Kesehatan Universitas Prima Indonesia dengan nomor: 060/KEPK/UNPRI/I/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=30)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(49.26±15.703)(20-80)
20-29	4/13.3
30-39	4/13.3
40-49	8/26.7
50-59	6/20.0
60-80	8/26.7
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	16/53.3
Perempuan	14/46.7
Pendidikan (n/%)	
SD	2/6.7
SMP	2/6.7
SMA/SMK	21/70.0
Perguruan Tinggi	5/16.6
Status Pekerjaan (n/%)	
Bekerja	17/56.7
Tidak Bekerja	13/43.3
Tingkat Kecemasan (n/%)	
Ringan	19/63.3
Berat	11/36.7
Tekanan Darah (n/%)	
Normal	15/50.0
Tinggi	15/50.0

Tabel 1. Menunjukkan dari 30 responden rata-rata dengan umur 49.26 tahun, standar deviasi 15.703, dan rentang usia 20-80 tahun. Mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 (53.3%), berpendidikan SMA/SMK sebanyak 21 (70%), berstatus bekerja sebanyak 17 (56.7%). Tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 (63.3%) dan tekanan darah normal dan tinggi masing-masing 15 (50%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Variabel	Tingkat Kecemasan		p-value
	Ringan (n=19)	Berat (n=11)	
Tekanan Darah (n/%)			
Normal	15/78.9	0/0	0.001
Tinggi	4/21.1	11/100	

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia

Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan dan tekanan darah dalam keadaan normal sebanyak 15 (78.9%) dan responden dengan tekanan darah tinggi sebanyak 4 (21.1%). Responden dengan tekanan darah normal, tidak mengalami kecemasan berat dan sebanyak 11 (100%) responden mengalami tekanan darah tinggi. Hasil uji statistik dengan metode uji chi-square didapatkan p -value 0.001 (<0.05), hal ini menunjukkan adanya hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari umur menunjukkan bahwa 30 responden dengan mayoritas pada rentang usia 60-80 tahun sebanyak 8 orang (26.7%), dan rentang umur 40-49 tahun memiliki responden sebanyak 8 orang (26.7%), paling tinggi umur penderita hipertensi. Pernyataan tersebut didukung oleh peneliti yang dilakukan di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura yang menunjukkan adanya pengaruh umur, kelompok lanjut usia muda (60-69 tahun) menderita hipertensi menjadi kelompok umur dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak. Peneliti menjelaskan bahwa penyebab tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia karena struktur pembuluh darah berubah, lumen menyempit, elastisitas dinding pembuluh darah menurun, dan tekanan darah meningkat (Amalia & Sjarqiah 2023; Hernawan, & Prestiaji, 2023).

Peneliti menggunakan stetoskop dan sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah pasien. Tekanan darah responden diklasifikasikan dalam rentang 140 mmHg hingga 200 mmHg. Tekanan darah sistolik tertinggi adalah 180 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi adalah 100 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah adalah 140 mmHg dan tekanan darah diastolik terendah adalah 80 mmHg.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa 30 responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (53.3%) dan minoritas dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (46.7%). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa, laki-laki lebih besar kemungkinannya menderita hipertensi dibandingkan perempuan. Hasil penelitian di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah menunjukkan hasil uji chi-square $0.000 < \alpha = 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi (Pebrisiana, Tambunan, & Baringbing, 2022).

Berdasarkan pekerjaan menunjukan 30

responden mayoritas bekerja sebanyak 17 orang (56.7%), dan minoritas responden yang tidak bekerja sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah yang menggunakan uji chi-square, hasil uji statistik software komputer adalah $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pekerjaan dengan prevalensi hipertensi (Pebrisiana et al, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab faktor gaya hidup masa kini, masyarakat saat ini sibuk memprioritaskan pekerjaan untuk sukses. Pekerjaan yang penuh tekanan serta tugas-tugas yang sulit, ditambah dengan tujuan yang menantang, diyakini dapat menyebabkan stres dan tekanan darah tinggi. Rasa stres dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah. Selain itu, individu yang sibuk sering kali tidak memiliki waktu untuk berolahraga, yang kemudian menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Timbunan lemak ini dapat menekan pembuluh darah, sehingga menghambat aliran darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Inilah salah satu faktor yang diidentifikasi sebagai penyebab utama hipertensi (Pamelia, 2018; Darwane & Manurung, 2016; Nurazizah, Pradana, & Fauziyyah, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori sebelumnya, yang menunjukkan bahwa perilaku pencegahan hipertensi yang baik berdasarkan status pekerjaan lebih sering ditemukan pada responden yang bekerja (78.3%) dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja (48.6%), dengan nilai p 0.002. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dan perilaku pencegahan hipertensi (Octaviana, 2022). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 30 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik, sementara 15 responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik, namun 5 responden menunjukkan peningkatan tekanan darah diastolik. Selain itu, tidak ada perubahan tekanan darah sistolik pada sebagian besar responden, dan 20 responden tidak menunjukkan perubahan pada tekanan darah diastolik.

Data analisis menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan memengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi. Data menunjukkan bahwa pasien menyatakan pusing dan kecemasan terhadap penyakitnya. Mengalami seperti kebingungan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi, disertai perasaan cemas dan tidak berdaya pada diri seseorang yang terancam secara fisik dan psikis.

Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Peneliti mencatat bahwa tingkat kecemasan klien adalah sedang, sering mengeluh pusing dan tampak gelisah, klien menyatakan khawatir akan tekanan darahnya yang meningkat, dan klien khawatir dengan penyakitnya. Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa orang-orang takut, pada penelitian di RSUD Poso yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan pasien semakin parah, klien khawatir akan adanya komplikasi dari penyakit yang dideritanya. Ia tampak lemah, lemas, dan tidak mampu melakukan aktivitas mandiri (Said & Agusrianto, 2023).

Kecemasan dapat digambarkan sebagai sebuah perasaan tidak nyaman yang muncul secara samar-samar akibat adanya ketidakpastian atau rasa takut terhadap sesuatu. Kecemasan sering kali disertai oleh reaksi fisik maupun emosional, meskipun penyebab spesifik dari perasaan ini tidak selalu dapat diidentifikasi oleh individu yang mengalaminya. Kondisi ini berbeda dengan ketakutan, di mana sumber ancaman biasanya jelas dan dapat dikenali. Pada kasus kecemasan, individu sering kali tidak dapat menentukan secara pasti apa yang menjadi pemicu rasa takut atau gelisah tersebut, sehingga kecemasan cenderung lebih sulit dikendalikan. Meskipun demikian, perasaan takut dan cemas memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia. Kedua perasaan ini berperan sebagai sinyal yang memberitahukan individu akan adanya potensi bahaya atau ancaman yang mendekat. Dalam situasi tertentu, rasa cemas dapat membantu individu untuk lebih waspada dan cepat merespons terhadap situasi berisiko. Hal ini dapat dilihat sebagai mekanisme pertahanan alami tubuh, yang mempersiapkan seseorang untuk mengambil tindakan cepat dalam menghadapi ancaman yang mungkin terjadi.

Namun, jika kecemasan tidak terkendali atau berlangsung dalam jangka waktu yang lama, efeknya bisa sangat mengganggu kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang. Kecemasan yang kronis dapat menyebabkan gangguan tidur, gangguan pencernaan, peningkatan tekanan darah, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini juga dapat mengganggu konsentrasi, produktivitas, dan interaksi sosial seseorang. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami kecemasan berlebihan mungkin merasa terjebak dalam siklus ketakutan yang tidak jelas, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Secara

psikologis, kecemasan juga dapat memperkuat kebutuhan individu untuk bertindak. Rasa cemas memicu otak untuk lebih fokus pada ancaman potensial dan mendorong individu untuk mencari cara agar dapat menghindari atau meminimalisir risiko yang mungkin dihadapi. Meskipun demikian, jika respon ini menjadi berlebihan, dapat menyebabkan individu merasa terus-menerus gelisah dan terancam, meskipun tidak ada bahaya nyata yang dihadapi. Peneliti menemukan bahwa kecemasan responden menyebabkan gangguan tidur dan sering terbangun di malam hari.

Hal ini terjadi karena responden takut terhadap penyakit yang akan menimbulkan masalah besar bagi mereka. Emosi yang tidak menyenangkan muncul dan menimbulkan kecemasan. Aromaterapi telah dikenal memiliki efek yang sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama dalam hal vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah serta efek relaksasi yang dihasilkan. Efek ini berkontribusi pada kemampuannya untuk menurunkan tekanan darah, menjadikannya salah satu intervensi yang efektif dalam mengelola hipertensi. Ketika aromaterapi dikombinasikan dengan tindakan terapeutik lain yang juga bertujuan menurunkan tekanan darah, efektivitasnya dalam mengelola hipertensi semakin meningkat. Kombinasi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga memiliki peran penting dalam meredakan kecemasan yang sering kali menyertai kondisi tekanan darah tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sriati, Hernawaty, Sundari, & Bakti (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah, dan pada saat yang sama mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Hal ini memberikan gambaran bahwa aromaterapi dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Lebih lanjut, penelitian yang meneliti hubungan antara tekanan darah dan kecemasan telah menghasilkan temuan yang mendukung secara statistik. Melalui penggunaan metode uji statistik chi-square, diperoleh nilai p sebesar 0.001, yang lebih kecil dari nilai ambang batas signifikan 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah yang tinggi dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Dengan kata lain, pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah cenderung juga memiliki

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>

Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sugio dan Puskesmas Kedungpring, di mana pasien hipertensi dengan penyakit kronis dilaporkan mengalami banyak emosi negatif, termasuk kecemasan dan depresi. Emosi negatif tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi mental pasien, tetapi juga memperburuk gejala fisik dari hipertensi yang mereka derita (Rini, 2020).

Kecemasan adalah salah satu jenis emosi yang tidak menyenangkan, yang secara langsung dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis pasien hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rohmawati, Faizah, Hasina, & Putri (2023), kecemasan dapat menyebabkan berbagai efek negatif pada tubuh, seperti detak jantung yang tidak normal (aritmia), peningkatan tekanan darah, peningkatan curah jantung, serta detak jantung yang lebih cepat. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi serius pada pasien, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Kecemasan yang tidak terkendali dapat memperburuk gejala pada pasien yang sudah memiliki gangguan jantung, sehingga meningkatkan risiko komplikasi yang lebih berat. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan dan peningkatan gejala fisik dengan nilai p sebesar 0.000, yang jauh lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa kecemasan memainkan peran penting dalam memperburuk kondisi pasien hipertensi.

Dalam konteks manajemen pasien dengan hipertensi, temuan ini sangat penting karena menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis pasien, tetapi juga memiliki efek langsung pada kondisi fisik mereka. Kombinasi antara tekanan darah yang tinggi dan kecemasan dapat menciptakan siklus yang saling memperburuk, di mana peningkatan tekanan darah meningkatkan kecemasan, dan kecemasan pada gilirannya memperburuk tekanan darah. Oleh karena itu, manajemen yang efektif terhadap pasien hipertensi harus mencakup intervensi untuk menangani kedua aspek ini, baik tekanan darah maupun kondisi kecemasan yang menyertainya.

Penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam penanganan pasien hipertensi menunjukkan potensi besar dalam meredakan kedua kondisi tersebut secara bersamaan. Efek relaksasi dari aromaterapi dapat

membantu menenangkan pasien, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah dan meredakan kecemasan. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan yang lebih menyeluruh dalam perawatan pasien hipertensi, dengan fokus tidak hanya pada gejala fisik tetapi juga pada aspek psikologis yang sering kali tidak terdeteksi tetapi memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan pasien. Aromaterapi dapat berfungsi sebagai intervensi tambahan yang mendukung pengobatan medis konvensional, memberikan manfaat lebih lanjut dalam pengelolaan tekanan darah dan kesehatan mental pasien.

SIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara tekanan darah dengan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62-68.
- Darwane, I. W., & Manurung, I. (2016). Hubungan Stres dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8(2), 95-100.
- Hernawan, B., & Prestiaji, U. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 14(4), 740-745.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). Laporan Riskesdas Nasional 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>

Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>
- Maulidah, K. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Nurazizah, A., Pradana, A., & Fauziyyah, A. N. (2020). Hipertensi Pada Karyawan Pabrik Kimia, Adakah Hubungan Dengan Beban Kerja?(Studi pada Karyawan Pabrik Kimia (PT X) di Karanganyar). *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2), 152-170.
- Oktaviana, E. S. L. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457-462.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153.
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Characteristics with the Event of Hypertension in Outpatient Patients in RSUD Dr. Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 176-186.
- Rini, R. A. P. (2020). Pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan hand massage terhadap perubahan kecemasan, tekanan darah dan kortisol pada pasien hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 11(2), 178-182.
- Rizal, H., Rizani, A., & Marwansyah, H. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Dan Non Komplikasi Di Ruang Poli Klinik RSUD Banjarbaru. *J Citra Keperawatan*, 6(1), 18-24.
- Said, S., & Agusrianto, A. (2023). Penerapan Terapi Massage Kaki Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Kasus Hipertensi Di RSUD Poso. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 79-87.
- Sari, K. W., & Kurniawati, T. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *In Prosiding University Research Colloquium* (pp. 408-414).
- Sari, R. Y., Rohmawati, R., Faizah, I., Hasina, S. N., & Putri, R. A. (2023). Pengaruh Murrotal Al-Qur'an terhadap Nyeri dan Status Hemodinamika pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 481-490.
- Savitri, D. (2017). *Diam-diam mematikan, cegah asam urat dan hipertensi*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Sriati, A., Hernawaty, T., Sundari, M., & Bakti, S. K. (2022). Penggunaan Minyak Lavender dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 601-608.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Sunarti, Indah Kristiani Hulu*, Desi Natalia Sitorus, Arnudin Harefa, Muhammad Taufiq Syuhada

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
Korespondensi penulis: Indah Kristiani Hulu. Email: indah.kristiani2000@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>