

NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
MANAJEMEN STRES DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK ISLAMIC CENTER
SAMARINDA**

**RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE LEVEL ABOUT STRESS
MANAGEMENT WITH HYPERTENSION DEGREE TO HYPERTENSION
SUFFERER ON ISLAMIC CENTER CLINIC
SAMARINDA**

Aji Nur Kadafi, Annaas Budi Setyawan



Aji Nur Kadafi

Nim: 1311308230649

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA**

2017

Persetujuan Publikasi

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul:

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MANAJEMEN STRES DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK ISLAMIC CENTER SAMARINDA

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing

Peneliti

Ns. Annaas Budi Setyawan, S.Kep., M.Si. Med
NIDN. 1118068902

Aji Nur Kadafi
NIM1311308230649

Mengetahui

Koordinator Mata Ajar Skripsi

Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep, M.Kes
NIDN. 1112068002

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
MANAJEMEN STRESS DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK ISLAMIC CENTER SAMARINDA**

NASKAH PUBLIKASI

DI SUSUN OLEH:

Aji Nur Kadafi

1311308230649

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 3 Agustus 2017**

Penguji I

Penguji II

Penguji III

**Sholichin, S.Kep., M.Kep
NIDN. 3409047001**

**Ns. Andri Praja Satria, S.Kep., M.Sc
NIDN. 1104068405**

**Ns. Annaas Budi Setyawan, S.Kep., M.Si. Med
NIDN. 1118068902**

**Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Keperawatan**

Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.Kep., M.Kep

NIDN. 1115017703

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Stres dengan Derajat Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

Aji Nur Kadafi¹, Annaas Budy Setiawan²

INTISARI

Latar belakang: Kesehatan merupakan hal penting bagi kualitas hidup manusia, dimana kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis, oleh sebab itu sejalan dengan upaya bidang kesehatan dan kemajuan teknologi di bidang kesehatan maka status kesehatan harus terus ditingkatkan terutama pada masalah-masalah yang dapat menghambat pola aktivitas dan produktivitas, salah satunya hipertensi.

Tujuan penelitian: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stress dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda.

Metode penelitian: Rancangan penelitian ini adalah *descriptive correlation* dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah masyarakat penderita hipertensi yang datang ke Klinik Islamic Center Samarinda. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan *consecutive sampling* yang berjumlah 82 responden. Instrument penelitian yang digunakan adalah menggunakan kuesioner dan sop. Analisis untuk uji hipotesis dengan menggunakan *rank spearman*.

Hasil penelitian: Hasil uji statistic dengan menggunakan *rank spearman* diperoleh nilai *p-values* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan interpretasi ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stress dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan / bermakna antara hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stress dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan tentang manajemen stress, hipertensi

¹ Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda

² Dosen STIKES Muhammadiyah Samarinda

Relationship between Knowledge Level About Stress Management with Hypertension Degree to Hypertension Sufferer on Islamic Center Clinic Samarinda

Aji Nur Kadafi ¹, Annaas Budy Setiawan ²

ABSTRACT

Background: Health is important thing for human life quality, where health is prosperous condition from the body, soul and social which allow every living people live productive socially or economically, therefore in health sector and advanced of technology on health sector then health status must be improved especially to problems who can delay activity system and productivity, one of it is hypertension.

Research Purpose: This research purpose is to know the relationship between knowledge level about stress management with hypertension degree to hypertension sufferer on Islamic Center Clinic Samarinda

Research Methode: Design of this research was descriptive correlation by using cross sectional approaching method. This research population is citizen who suffer hypertension who come to Islamic Center Clinic Samarinda. Sample collection used *consecutive sampling* which had 82 respondent. Reasearch instrument which was used was questionnaire and SOP. Analysis for hypothesis test used *rank spearman*.

Research Result: Statistic test result by using *rank spearman* got p-value $0,000 < 0,05$, Ho rejected and Ha accepted. With interpretation there was relationship between knowledge level about stress management with hypertension degree to hypertension sufferer.

Conclusion: There was significant relationship between relationship between knowledge level about stress management with hypertension degree to hypertension sufferer on Islamic Center Clinic Samarinda

Keyword : Knowledge level about stress management, hypertension

¹ Student of STIKES Muhammadiyah Samarinda

² Lecturer of STIKES Muhammadiyah Samarinda

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal penting bagi kualitas hidup manusia dimana kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis. Dengan demikian pemeliharaan kesehatan diperlukan dalam upaya penanggulangan dan pencegahan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan, dan perawatan untuk memulihkan status kesehatan (Parmawati, 2012).

Status kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor biologik, faktor perilaku, faktor lingkungan dan faktor pelayanan kesehatan. Faktor biologik merupakan faktor yang berasal dari individu yang bersangkutan yang disebut juga faktor keturunan. Jika kedua faktor tersebut baik maka seseorang masuk dalam keadaan sehat. Keadaan sehat merupakan kehandak semua pihak. Tidak hanya oleh perorangan tetapi juga oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat, oleh sebab itu sejalan dengan upaya bidang kesehatan dan kemajuan teknologi di bidang kesehatan maka status kesehatan harus terus ditingkatkan terutama pada masalah-masalah yang dapat menghambat pola aktivitas dan produktivitas, salah satunya hipertensi (Boedi, 2008).

Hipertensi mempunyai gejala umum yang di timbulkan seperti pusing, sakit kepala, rasa berat ditengkuk, sukar tidur, mata berkunang kunang. Gejala yang timbul pada penderita penyakit hipertensi dapat dicegah dengan cara menurunkan berat badan berlebih (obesitas), pembatasan asupan garam, melakukan olahraga teratur, berhenti merokok dan minum obat secara teratur (Wolf, 2007).

Hipertensi yang tidak segera ditangani berdampak pada munculnya penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung degeneratif, seperti penyakit jantung (*Congesif Heart Failure- CHF*), gagal

ginjal (*end stage renal disease*) dan penyakit pembuluh darah perifer. Dari seluruh penderita hipertensi 90-95 melaporkan hipertensi esensial atau hipertensi primer yang penyebabnya tidak diketahui. Hal ini jika tidak dilakukan penanggulangan dengan baik keadaan ini cenderung akan meningkat (Rahmawaty, 2009).

Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh), stres emosional (marah, takut, dan aktivitas seksual), kondisi penyakit (aterosklerosis), hereditas, nyeri, obesitas, usia, serta kondisi pembuluh darah.

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak bisa dihindari oleh semua orang, stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler, dan stres dapat dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah (Marliani, 2007).

Menurut Catton, Smith (dalam Riskha, 2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan kota Samarinda pada tahun 2011 dan 2012 hipertensi pada urutan keempat dari sepuluh besar penyakit. Pada tahun 2011 jumlah penderita hipertensi di kota Samarinda adalah 59.199 jiwa. Pada tahun 2012 jumlah hipertensi di kota Samarinda adalah 56.035 jiwa. Pada tahun 2013 (Januari-Juli) jumlah penderita hipertensi di kota Samarinda adalah 50.235 jiwa.

Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut pada keluarga biasanya dalam bentuk promosi kesehatan dan pelayanan dasar kesehatan, sehingga diharapkan keluarga yang dijadikan sasaran unit pelayanan dapat mengatasi masalah kesehatannya. Dari survei pendahuluan didapatkan data pasien hipertensi yang sudah berobat ke Klinik Islamic center, dari data satu bulan terakhir di bulan November tercatat di ruang Tata Usaha Klinik Islamic Center Samarinda yaitu sebanyak 103 orang. Dengan melihat tingginya prevalensi itulah peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stres dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda.

Berdasarkan hasil dari wawancara singkat pada 10 klien yang berada di Klinik Islamic Center Samarinda pada tanggal 5 November 2016 peneliti mendapatkan 2 klien dengan stres normal, 5 klien dengan stres ringan dan 3 klien lagi dengan stres sedang. Dari 10 klien yang mengalami stres, masing-masing dari mereka memiliki respon tubuh yang berbeda, 2 dari klien mengatakan mengalami hipertensi rendah, lalu 4 klien mengalami hipertensi sedang dan 4 klien mengalami hipertensi tinggi. Dengan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stres dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif correlation dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini menggunakan consecutive sampling dengan jumlah populasi 103 responden. Sampel penelitian ini

berjumlah 82 responden penderita hipertensi. Dengan menggunakan instrument penelitian yaitu kuesioner pengetahuan dan sop derajat hipertensi. Penelitian ini menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan umur. Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur penderita hipertensi di klinik Islamic Center Samarinda.

No	Umur	F	%
1	45-54	49	59.8
2	55-64	27	32.9
3	>65	6	7.3
Total		82	100

Sumber data premier 2017

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin tabel 1.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

No	Jenis kelamin	F	%
1	Perempuan	44	53.7
2	Laki-laki	38	46.3
Total		82	100

Sumber data premier 2017

karakteristik responden berdasarkan pendidikan tabel 1.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

No	Pendidikan	F	%
1	SMP	20	24.4
2	SMA	44	53.7
3	SARJANA	18	22.0

Total	82	100
-------	----	-----

Sumber data premier 2017

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan tabel 1.4 distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

No	Pekerjaan	F	%
1.	Wiraswasta	37	45.1
2.	Irt	39	47.6
3	Lain-lain	6	7.3
Total		82	100

Sumber data premier 2017

Analisa univariat tingkat pengetahuan tentang manajemen stress tabel 1.5 distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan tentang manajemen stress pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

No	pengetahuan	F	%
1	Baik	18	22.0
2	Cukup	26	31.7
3	Kurang	38	46.3
Total		82	100

Sumber data premier 2017

Analisa univariat derajat hipertensi tabel 1.6 distribusi frekuensi berdasarkan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

No	Hipertensi	F	%
1	Ringan	18	22.0
2	Sedang	23	28.0

3	Berat	41	50.0
---	-------	----	------

Total	82	100
-------	----	-----

Sumber data premier 2017

Tabel 1.7 hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stress dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda

variabel	Tingkat Pengetahuan
	$r = 0,963$
Hipertensi	$p = 0,000$
	$n = 82$

Sumber data premier 2017

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia tabel 1.1 terlihat bahwa responden sebagian besar usia 45-54 tahun dengan jumlah 49 orang (59.8%), setelah itu setengahnya sebanyak 27 orang (32.9%) usia 55-64 tahun dan sebagian kecil usia 6 orang (7.3%) usia >65.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dari hasil penelitian Bevers (2010) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang hipertensi dengan kejadian hipertensi didapatkan jumlah responden dengan hipertensi hampir setengahnya berusia 45-54 tahun yaitu sebanyak 43,7%. Vitahealth (2004) menyatakan kejadian hipertensi terus meningkat seiring bertambahnya usia, kejadian hipertensi tersebar terdapat pada kelompok usia > 75 tahun (Lloyd dan Levy, 2007).

Data epidemiologis menunjukkan bahwa dengan makin meningkatnya populasi usia lanjut, maka jumlah pasien dengan hipertensi kemungkinan besar juga akan bertambah, dimana baik hipertensi sistolik maupun kombinasi hipertensi sistolik dan diastolik sering timbul pada lebih dari separuh orang yang berusia >65 tahun (Yogiantoro, 2007).

Dari uraian di atas maka peneliti berasumsi bahwa kelompok umur 45-54 tahun yang mengalami hipertensi lebih banyak karena pada usia tersebut banyak terjadi perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Dengan demikian perubahan tersebut mengakibatkan menurunnya elastisitas pembuluh darah menjadi berubah dan tekanan darah meningkat. Dari hasil penelitian didapatkan beberapa responden pada usia muda terkena hipertensi. Hal ini dipengaruhi bukan karena faktor usia saja tetapi juga karena dikarenakan faktor lain seperti kebiasaan mengkonsumsi garam yang tinggi, merokok, minuman beralkohol, obesitas dan stres.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin tabel 1.2 terlihat bahwa responden berdasarkan jenis kelamin yaitu jumlah perempuan sebagian besar 44 orang (53,7%) dan hampir setengahnya laki-laki 38 orang (46,3%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rayhani (2010) didapatkan wanita lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan pria yaitu 51% banding 49% dan hasil penelitian Oktora (2007) juga didapatkan wanita lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan pria yaitu 58% banding 42%. Menurut Santi (2012) prevalensi terjadinya hipertensi pada laki-laki sama dengan perempuan. Namun perempuan terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh

hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein (HDL)*. Kadar HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses *atherosclerosis*. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.

Peneliti berasumsi pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan pengetahuan dan persepsi seseorang terhadap pentingnya sesuatu hal, termasuk pentingnya pengetahuan tentang manajemen stress. Ini disebabkan seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide dan tata cara kehidupan baru.

Karakteristik berdasarkan pendidikan tabel 1.3 terlihat bahwa responden pendidikan sebagian besar SMA 44 orang (53,6%), setelah itu sebagian kecil SMP 20 orang (24,4), dan sebagian kecil SARJANA sebanyak 18 orang (22,0%).

Notoadmodjo, (2010) tingkat pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidup. Tingkat pendidikan responden yang rendah berkaitan dengan masa ketika responden berada pada usia sekolah. Tingkat pendidikan responden berhubungan dengan kemampuan responden untuk memahami informasi pengetahuan tentang manajemen stress. Tingkat pendidikan tersebut membantu seseorang dalam memahami pengetahuan tentang manajemen stress (Potter & Perry, 2012).

Peneliti berasumsi pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan pengetahuan dan persepsi seseorang terhadap pentingnya sesuatu hal, termasuk pentingnya pengetahuan tentang manajemen stress. Ini disebabkan seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide dan tata cara kehidupan baru.

Karakteristik berdasarkan pekerjaan tabel 1.4 terlihat bahwa responden pekerjaan IRT hampir setengahnya 39 orang (47,6%), wiraswasta hampir setengahnya 37 orang (45,1%), dan sebagian kecil pekerjaan lain-lain 6 orang (7,3%).

Dalam penelitian yang dilakukan Budiarto, Anggraeni (2002) dalam Butar, Siregar (2013) menyatakan bahwa berbagai jenis pekerjaan akan berpengaruh pada frekuensi dan distribusi penyakit. Kejadian hipertensi bias terjadi Karena faktor pekerjaan yang tanpa disadari menuntun ke arah gaya hidup tidak sehat.

Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak cara mencari nafkah sebagaimana kodrat manusia. Tingginya partisipasi kerja pada penduduk disebabkan oleh beberapa faktor, antar lain struktur penduduk, tingkat sosial ekonomi masyarakat yang membaik, umur harapan hidup penduduk yang bertambah panjang, jangkauan pelayanan kesehatan, serta status kesehatan penduduk yang bertambah baik.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan kepada 82 responden, dalam pekerjaan Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pekerjaan wiraswasta hampir setengahnya 37 orang (45,1%), setelah itu hampir setengahnya pekerjaan IRT sebanyak 39

Orang (47,6%), dan sebagian kecil pekerjaan lain-lain 6 orang (7,3%).

Analisa univariat tingkat pengetahuan tentang manajemen stress tabel 1.5 distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan tentang manajemen stress pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan kurang hampir setengahnya 38 orang (46,3%), setelah itu pengetahuan cukup hampir setengahnya 26 Orang (31,7%), dan pengetahuan baik sebagian kecil 18 orang (22,0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat setiawati & Dermawan (2008), responden pengetahuan kurang 40 orang (48,7%), pengetahuan cukup 25 orang (29,8%), pengetahuan baik 20 orang (23,6%) dengan jumlah 85 responden.

Pengetahuan adalah hasil dari proses pembelajaran dengan melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Pengetahuan akan member penguatan terhadap individu dalam setiap mengambil keputusan dan dalam berperilaku. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2010), pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal.

Dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan di Klinik Islamic Center Samarinda sangat lah rendah karena kurangnya mencari informasi, tetapi masih ada masyarakat yang pengetahuannya baik. Di usia tua sangat penting mereka mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan agar tidak mudah terkena penyakit dan sangat dibutuhkan supaya pendidikan kesehatan khususnya penyakit hipertensi agar tidak berefek negative dan dapat mencegah sedini mungkin.

Analisa univariat derajat hipertensi tabel 1.6 distribusi frekuensi berdasarkan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden memiliki hipertensi berat setengahnya 41 orang (50,0%), hipertensi sedang hampir setengahnya 23 orang (28,0%), hipertensi ringan sebagian kecil 18 orang (22,0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawati (2009) dapat dilihat bahwa tekanan darah responden mayoritas adalah 180-209/110-119 mmHg (berat) yang berjumlah 7 orang (33,3%) dari 21 responden

Hipertensi (silent killer) mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah menjadi naik karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Sustrani, et al 2004; Soeharto, 2001).

Dari uraian di atas maka peneliti berasumsi bahwa dari hasil penelitian hipertensi berat (Sistolik ≥ 180 mmHg dan Diastolik ≥ 110 mmHg) banyak terjadi di daerah Klinik Islamic Center Samarinda. Dikarenakan kurangnya berolahraga, stress, kebiasaan makan yang telah di adopsi oleh orang Indonesia yang malah memperburuk keadaan status gizi. seperti sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, garam tinggi tapi rendah serat pangan membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit hipertensi.

Dalam mengatur gaya hidup sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk menghindari atau mengatur gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi seperti mengatur pola makan yang sehat

aktivitas fisik yang cukup, menghindari stress yang berlebihan, istirahat yang cukup, makan secara teratur, menghentikan atau mengurangi kebiasaan merokok, dan menghentikan atau mengurangi kebiasaan minum alkohol.

Tabel 1.7 hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stres dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda dengan nilai $p=0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi nilai $r= 0,963$ kekuatan korelasinya sangat kuat. Hasil tersebut diperoleh dengan menggunakan korelasi *Spearman Rank* yang menunjukkan korelasi yang positif yang berarti semakin rendah tingkat pengetahuan maka semakin tinggi derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda. Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah kurangnya pengetahuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan jati (2013) bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi yang melakukan di Poliklinik rawat jalan di Rumah Sakit Islam yarsis Surakarta. Hasil penelitian ini uji Rank Spearman diperoleh nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$), $r=0,853$. Asumsi jati yaitu pengalaman pasien menderita sakit hipertensi menjadikan bahan pengetahuan bagaimana sikap dan perilaku responden untuk mau melakukan perawatan hipertensi ke poliklinik. Adanya pengalaman tersebut

dapat menjadikan responden berpikir untuk mendapatkan kesehatan dengan melakukan perawatan.

Perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan. Penderita hipertensi mungkin tak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun. Masa laten ini menyelubungi perkembangan penyakit sampai terjadi kerusakan organ yang bermakna. Bila terdapat gejala maka biasanya bersifat non-spesifik, misalnya sakit kepala atau pusing. Apabila hipertensi tetap tidak diketahui dan tidak dirawat, mengakibatkan kematian karena payah jantung, infark miokardium, stroke, atau gagal ginjal. Namun deteksi dini dan perawatan hipertensi yang efektif dapat menurunkan jumlah morbiditas dan mortalitas. Dengan demikian, pemeriksaan tekanan darah secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi (Prince, 2010).

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang ada di kepala kita. Kita dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang kita miliki. Selain pengalaman, kita juga menjadi tahu karena kita diberitahu oleh orang lain.

Asumsi peneliti mengenai hasil penelitian ini bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda karena pengetahuan tentang manajemen stress merupakan salah satu cara untuk menghadapi hipertensi karena stress yang dialami responden. Dengan pengetahuan yang baik tentang manajemen stress, tentunya mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari tujuan penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar usia 45-54 tahun dengan jumlah 49 Orang (59,8%), berdasarkan jenis kelamin perempuan sebagian besar 44 orang (53,7%), berdasarkan pendidikan SMA sebagian besar 44 orang (53,6%), berdasarkan pekerjaan IRT hampir setengahnya 39 orang (47,6%).
2. Tingkat pengetahuan rendah hampir setengahnya 38 orang (46,3%).
3. Hipertensi berat setengahnya 41 orang (50,0%).
4. Dari data penelitian didapatkan p values $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 di tolak atau ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara tingkat pengetahuan tentang manajemen stress dengan derajat hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda tahun 2017.

SARAN

Setelah menyajikan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Klinik
Diharapkan Klinik memiliki program pencegahan penyakit hipertensi sebagai pengembangan dari program penanggulangan hipertensi yang telah ada dan menyediakan sarana informasi yang mudah diakses masyarakat seperti leaflet dan poster tentang faktor resiko hipertensi.
2. Bagi Penderita Hipertensi
Diharapkan responden menumbuhkan pengetahuan yang baik dan keinginan dari diri

sendiri dalam mengubah gaya hidup yang buruk menjadi lebih baik seperti tidak mengonsumsi makanan yang berlemak, banyak melakukan latihan seperti olahraga, tidak merokok, minuman beralkohol dan menghindari stres agar tidak memperberat penyakit hipertensi yang telah diderita.

3. Bagi Peneliti Lain

Perlu dilakukan penelitian berkelanjutan tentang masing-masing variabel secara lebih mendalam sehingga mengetahui gambarannya lebih spesifik dan dapat dikembangkan metode penelitian yang lebih menunjukkan hubungan sebab akibat.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada institusi pendidikan untuk menambah sumber referensi yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan tentang manajemen stress dengan derajat hipertensi.

Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

----- (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Parmawaty. (2012). *Hubungan Antara Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. Skripsi, Stikes Muhammadiyah, Program Studi Keperawatan, Samarinda: Tidak diterbitkan*

Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010). *Fundamental Keperawatan (edisi 7)(Buku 2)* (Adriana Ferderika, Nggie & Marina Albar, Penerjemah). Jakarta: Salemba Medika

Prabowo. (2010). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC

Prince, A.S. & Wilson, M.L. (2005). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit* (Edisi : 6). Jakarta : EGC.

Priyatno, Duwi. (2012). *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik Dengan SPSS*. Jogjakarta : Penerbit Gava Media.

DAFTAR PUSTAKA

Bevers, (2010). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Rawat jalan Rumah Sakit Islam Surakarta*

Jati, S.N.D. (2012). *Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Motivasi Pasien Hipertensi untuk Melakukan Kunjungan Perawatan di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Islam Surakarta.*

Marliani, L & Tantan, (2007), *100 question & answer hipertensi*. Jakarta: Elex Media