



Analisis Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Tekanan Darah pada Remaja SMP Kelas 8 se-Surabaya

Deanida Ankhofiya^{1*}, Siti Nur Kholifah², Tri Martiana¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya

² Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Surabaya

*Corresponding author : deanida.ankhofiya-2017@fkm.unair.ac.id

Info Artikel : Diterima 4 Mei 2021 ; Disetujui 28 Mei 2021 ; Publikasi 1 Juni 2021

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan individu. Remaja rentan mengalami stres. Bersumber dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari tahun 2013 hingga 2018, diketahui bahwa terjadi peningkatan jumlah gangguan kesehatan mental pada usia 15-24 tahun yaitu dari 6% menjadi 10%. Salah satu efek stres pada seseorang adalah peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah yang signifikan bisa berbahaya bagi kesehatan, oleh karena itu seseorang perlu mengendalikan stres yang dihadapinya. Salah satu cara untuk mengelola dan mengendalikan stres adalah melalui manajemen stres yang baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada remaja.

Metode: Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif observasional analitik dengan metode cross sectional. Waktu pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP di Surabaya dengan pemilihan sampel menggunakan metode *maximum likelihood*, sehingga sampel berjumlah 210 responden. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat yang dilakukan dengan SPSS 25.0.

Hasil: Terdapat 210 responden dalam penelitian ini. Mayoritas responden adalah siswa perempuan (n: 136 [64,8%]), dan berusia 13 tahun (n: 96 [45,7%]). Dilihat dari etnisitas responden, mayoritas responden adalah orang Jawa (n: 192 responden [91,4%]). Mayoritas siswa kelas 8 di Surabaya memiliki tekanan darah yang normal (n: 198 [94,2%]). Manajemen stres siswa kelas 8 di Surabaya dapat dikategorikan pada tingkat cukup (n = 159 [75,7%]). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan tekanan darah pada siswa kelas VIII di Surabaya (p = 0,002).

Simpulan: Hasil uji statistik korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah.

Kata kunci: Manajemen stres, tekanan darah, remaja

ABSTRACT

Title: *Relationship Between Stress Management And Blood Pressure Among Eight Grade Students In Surabaya*

Background: *Adolescence is one of the stages of individual development. These changes make adolescents vulnerable to stress. Based on data from Basic Health Research (Riskesdas) from 2013, it is known that there has been an increase in the number of mental health disorders at the age of 15-24 years, from 6% to 10%. One of the effects of stress on a person is an increase in blood pressure. A significant increase in blood pressure can be harmful to health; therefore a person needs to control the stress he faces. One of the ways to manage and control stress is through good stress management. Therefore, researchers are interested in knowing the relationship between stress management and blood pressure in adolescents.*

Method: *This research is included in analytic observational quantitative research with cross sectional method. The time to collect the data was carried out in April 2019. The population in this study were 8th grade junior high school students in Surabaya with the sample selection using the maximum likelihood method so that the sample amounted to 210 respondents. Data analysis were including univariate and bivariate analysis conducted with SPSS 25.0.*

Result: There were 210 respondents in this study. The majority of respondents are female students (n : 136 [64.8%]), and 13 years old (n : 96 [45.7%]). In terms of the respondents' ethnicity, the majority of respondents are Javanese (n : 192 respondents [91.4%]). Majority of 8th grades students in Surabaya are normotensives (n : 198 [94.2%]). Stress management of 8th grade students in Surabaya can be categorized at the sufficient level (n = 159 [75.7%]). The analysis showed a significant relationship between stress management and blood pressure among eight grade students in Surabaya (p = 0,002).

Conclusion: The results of the Spearman correlation statistical test show that there is a significant relationship between stress management and blood pressure.

Keywords: Management stress, blood pressure, adolescent

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan individu. Istilah remaja berasal dari kata latin yaitu *adolescence* yang diartikan sebagai "tumbuh" yaitu mengalami pertumbuhan kearah fisik, sosial, dan psikologis.¹⁷ Menurut WHO, remaja merupakan penduduk yang berada dalam usia antara 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), seseorang disebut remaja ketika memiliki usia direntang 10-24 tahun dan belum menikah.¹⁰ Bersumber dari hasil Sensus Penduduk tahun 2020 mayoritas penduduk Indonesia didominasi oleh remaja yang lahir tahun 1997-2012 yaitu sebanyak 27,94%.⁵

Masa remaja merupakan masa yang paling berat jika dibandingkan dengan masa anak-anak maupun orang tua, karena dimasa ini terjadi berbagai perubahan yaitu mulai dari perubahan anatomis, fisiologis, fungsi emosional, intelektual, dan hubungan sosial.¹⁰ Remaja rentan mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan yang dirasakan karena khawatir ujian sekolah mengalami kegagalan, rasa keingintahuan yang tinggi akan dunia, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan penilaian masyarakat sekitar, tekanan untuk membuat teman-teman sekitar terkesan, perubahan bentuk tubuh, takut akan masa depan, dll.¹³

Remaja rentan mengalami stres. Bersumber dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 diketahui bahwa sebesar 6% masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental berupa stres, kecemasan, dan depresi. Pada tahun 2018 terjadi peningkatan kasus menjadi 10%. Penelitian yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menunjukkan bahwa mayoritas siswa di setiap jenjang kelas 7-9 mengalami stres pada level tinggi yaitu kelas 7 sebanyak 75%, kelas 8 sebanyak 72%, dan kelas 9 sebanyak 68%.²

Individu yang mengalami stres akan rentan mengalami kecemasan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik akan dirasakan secara terus-menerus yang berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Dampak lain dari stres yang dialami oleh seseorang yaitu akan berpengaruh pada

meningkatnya hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang berpengaruh pada meningkatnya tekanan darah.¹⁸ Stres atau kecemasan yang dialami oleh seseorang akan merangsang tubuh untuk mengaktifkan sistem saraf otonom yaitu simpatis maupun parasimpatis.¹⁹ Tubuh akan mengirim sinyal ke otak ketika mengalami stres atau kecemasan dan melalui saraf simpatis akan mengirim sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin). Hormon ini akan merangsang kerja jantung dan pembuluh darah yang berdampak pada meningkatnya nadi dan tekanan darah.

Manajemen stres merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu mempergunakan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi stres atau kecemasan yang dirasakannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh JAMA *Internal Medicine* tahun 2014 menemukan bahwa manajemen stres merupakan salah satu meditasi yang dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan.⁹ Penilaian seseorang terhadap stres yang dialami akan berdampak pada tingkat keparahan stres tersebut. Peningkatan tekanan darah merupakan salah satu tanda jika seseorang mengalami stres ataupun kondisi yang penuh stres. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan tingkat tekanan darah.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dengan nomor etik No.EA/063/KEPK-Poltekkes_Sby/V/2019. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian observasional yaitu penelitian yang dilakukan dengan melakukan pengamatan dan tanpa memberikan intervensi pada variabel-variabel yang diteliti. Desain penelitian ini yaitu cross sectional, pengambilan data dilakukan dalam satu waktu. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan April 2019. Sistem analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti. Sedangkan, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan dari dua variabel yang diteliti. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman. Uji korelasi spearman dipilih untuk melihat tingkat kekuatan hubungan dua

variabel dan signifikansi kedua hubungan variabel. Uji statistik yang dilakukan menggunakan SPSS.

Tabel 1. Nilai Interval Kuat Hubungan

Interval Koefisien	Kuat Hubungan
0,00 – 0,25	Hubungan lemah
0,26 – 0,50	Hubungan sedang
0,51 – 0,75	Hubungan kuat
0,76 – 1,00	Hubungan sangat kuat

Sumber : Arikunto, 2013

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMP kelas 8 se-Kota Surabaya. Penghitungan besar sampel menggunakan *rule of the thumb* dalam SEM, dengan metode *maximum likelihood* memerlukan sampel minimal 100-150 responden, atau sebesar 5-10 kali indikator-indikator (*Observed variables*) yang ada dalam model. Besar sampel menggunakan rumus SEM, sehingga jumlah sampel sebanyak 210 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Lokasi Penelitian yaitu SMP Negeri 11 Surabaya, SMP Negeri 14 Surabaya, SMP Negeri 8 Surabaya, SMP 12 Surabaya, dan SMP 19 Surabaya.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu: variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu manajemen stres dan koping. Manajemen stres merupakan tindakan/respon yang dilakukan oleh remaja untuk mengatasi masalah yang terjadi. Koping merupakan upaya remaja untuk menyelesaikan masalah/stressor atau menyesuaikan diri dengan perubahan. Sedangkan, variabel

dependen dalam penelitian ini yaitu tekanan darah siswa.

Pengukuran variabel independen menggunakan kuesioner dengan skala likert. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa semua item pertanyaan telah valid. Hasil Uji reliabilitas menunjukkan instrumen yang digunakan telah reliabel dengan nilai > 0,60. Pengukuran manajemen stres menggunakan kuesioner dengan 4 skala likert yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Kriteria penilaian manajemen stres kerja yaitu Baik (27-26), Cukup (18-26) dan Kurang (<18). Pengukuran koping juga dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala likert 4 yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Kriteria penilaian koping yaitu koping positif (19-36) dan koping negatif (<18). Kriteria penilaian hasil pemeriksaan tekanan darah yaitu Normal (TD sistole 120 mmHg, diastole 80-85 mm Hg), Rendah (TD sistole kurang dari 120 mmHg, diastole kurang dari 80 mm Hg), dan Tinggi (TD sistole > 130 mmHg, diastole > 90 mm Hg).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pada tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 136 siswi (64,8%). Ditinjau dari umur dapat diketahui bahwa mayoritas umur responden yaitu pada usia 13 tahun sebanyak 96 responden (45,7%). Ditinjau dari suku bangsa dapat diketahui bahwa mayoritas responden yaitu suku jawa sebanyak 192 responden (91,4%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur pada Siswa SMP Kelas 8 se-Surabaya

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	35,2
Perempuan	136	64,8
Umur		
12	15	7,1
13	96	45,7
14	88	41,9
15	11	5,2
Suku		
Jawa	192	91,4
Madura	15	7,1
Minahasa	1	0,5
Dayak	1	0,5
Tionghoa	1	0,5
Total	210	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui gambaran kategori tekanan darah pada siswa SMP kelas 8 se-Kota Surabaya mayoritas responden memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu sebanyak 198 siswa (94,2%). Tekanan darah kategori normal berarti memiliki tekanan darah sistole berkisar 120

mmHg dan tekanan darah diastole berkisar 80-85 mm Hg.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Tekanan Darah pada Siswa SMP Kelas 8 se Surabaya

Tingkat Tekanan Darah	n	%
Rendah	12	5,7
Normal	198	94,3
Total	210	100,0

Hasil dari tabulasi silang antara tingkat tekanan darah dengan jenis kelamin (tabel 4) didapatkan data bahwa sebanyak 5 remaja laki-laki (6,8%) memiliki tekanan darah rendah dan 69 remaja laki-laki (93,2%) memiliki tekanan darah normal. Sedangkan, pada remaja perempuan menunjukkan bahwa 7 remaja perempuan (5,1%) memiliki tekanan darah rendah dan 129 remaja perempuan (94,9%) memiliki

tekanan darah yang normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan yang memiliki tekanan darah normal. Hasil uji statistik dengan metode *fisher exact test* menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,757, sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat tekanan darah.

Tabel 4. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Remaja dengan Tingkat Tekanan Darah pada Siswa SMP Kelas 8 se Surabaya

Jenis Kelamin	Tekanan Darah				Total		P value
	Rendah		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Laki-laki	5	6,8	69	93,2	74	100,0	0,757
Perempuan	7	5,1	129	94,9	136	100,0	

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara umur dengan tingkat tekanan darah (tabel 5) menunjukkan bahwa remaja yang berumur 12-13 tahun sebanyak 6 remaja (5,4%) memiliki tekanan darah rendah dan 105 remaja (94,6%) memiliki tingkat tekanan darah normal. Pada remaja umur 14-15 tahun sebanyak 6 remaja (6,1%) memiliki tekanan darah rendah dan 93 remaja (93,9%) memiliki tekanan darah normal.

Mayoritas responden penelitian berada pada rentang usia 12-13 tahun dengan tingkat tekanan darah kategori normal. Hasil dari uji statistik dengan metode *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 1,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan tingkat tekanan darah.

Tabel 5. Tabulasi Silang Umur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Siswa SMP Kelas 8 se Surabaya

Umur	Tekanan Darah				Total		P value
	Rendah		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
12 – 13 Tahun	6	5,4	105	94,6	111	100,0	1,000
14 – 15 Tahun	6	6,1	93	93,9	99	100,0	

Hasil tabulasi silang antara suku bangsa dengan tingkat tekanan darah (tabel 6) menunjukkan bahwa pada responden yang bersuku Jawa terdapat 11 responden (5,7%) memiliki tekanan darah rendah dan 181 responden (94,3%) memiliki tekanan darah normal. Seluruh responden yang bersuku Madura memiliki tekanan darah normal yaitu sebanyak 15 orang. Responden yang bersuku Minahasa dan

Dayak memiliki tekanan darah normal, masing-masing satu orang responden dan responden yang bersuku Tionghoa (1 orang) memiliki tekanan darah yang rendah. Hasil uji statistik korelasi spearman mendapatkan nilai *p-value* sebesar 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara suku bangsa dengan tekanan darah.

Tabel 6. Tabulasi Silang Suku dengan Tingkat Tekanan Darah pada Siswa SMP Kelas 8 se Surabaya

Suku	Tekanan Darah				Total		P value
	Rendah		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Jawa	11	5,7	181	94,3	192	100,0	0,002
Madura	0	0,0	15	100,0	15	100,0	

Suku	Tekanan Darah				Total		P value
	Rendah		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Minahasa	0	0,0	1	100,0	1	100,0	
Dayak	0	0,0	1	100,0	1	100,0	
Tionghoa	1	100,0	0	0,0	1	100,0	

Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan tindakan atau respon yang dilakukan oleh remaja untuk mengatasi masalah yang terjadi. Pada tabel 7 dapat diketahui gambaran kategori manajemen stres yang dimiliki oleh siswa

SMP kelas 8 se-Surabaya yang menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki tingkat manajemen stres dalam kategori cukup yakni sebanyak 159 (75,7%) responden.

Tabel 7. Distribusi Tingkat Manajemen Stres Siswa SMP Kelas 8 se Surabaya

Variabel	n	%
Kurang	34	16,2
Cukup	159	75,7
Baik	17	8,1

Hasil tabulasi silang antara manajemen stres dengan tingkat tekanan darah pada remaja kelas 8 se-Surabaya (Tabel 8) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki manajemen stres kategori kurang, sebanyak 6 orang (17,6%) memiliki tekanan darah rendah dan sebanyak 28 orang (82,4%) memiliki tekanan darah normal. Remaja yang memiliki manajemen stres kategori cukup, sebanyak 6 orang (3,8%) memiliki tekanan darah rendah dan sebanyak 153 orang (96,2%) memiliki tekanan darah normal. Remaja yang memiliki manajemen stres kategori baik, sebanyak 17 orang (100%) memiliki tekanan darah normal dan tidak ada responden yang mengalami tekanan darah rendah. Sehingga, dapat disimpulkan

bahwa mayoritas responden penelitian memiliki manajemen stres yang cukup dan memiliki tekanan darah yang normal yaitu sebanyak 153 orang.

Hasil dari uji statistika menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tingkat tekanan darah. Hasil uji statistik *Rank spearman* juga dapat digunakan untuk melihat tingkat kekuatan hubungan kedua variabel. Angka koefisien korelasi sebesar 0,215 yang berdasarkan tabel 1 memiliki arti bahwa tingkat kekuatan hubungan manajemen stres dengan tingkat tekanan darah masuk kategori lemah.

Tabel 8. Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Tekanan Darah

Manajemen Stres	Tekanan Darah				Total		P value	r
	Rendah		Normal		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	6	17,6	28	82,4	34	100,0		
Cukup	6	3,8	153	96,2	159	100,0	0,002	
Baik	0	0,0	17	100,0	17	100,0	0,215	

Hubungan Jenis Kelamin dengan Tekanan Darah

Faktor yang mempengaruhi tekanan darah seseorang salah satunya yaitu jenis kelamin. Faktor ini merupakan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Dari hasil uji statistik yang dilakukan diketahui bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tekanan darah tinggi.³ Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tekanan darah, ditunjukkan dengan *p-value* sebesar 0,641.⁸

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dan tekanan darah, namun hubungan keduanya memiliki tingkat hubungan yang sangat lemah yaitu dengan nilai kontingensi sebesar 0,02. Jenis kelamin tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap tekanan darah, namun remaja cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi setelah pubertas.¹ Perbedaan hasil penelitian disebabkan tidak terdapat perbedaan proporsi yang signifikan antara penderita tekanan darah tinggi responden yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Hubungan Umur dengan Tekanan Darah

Umur menjadi salah satu faktor lain yang tidak dapat dikendalikan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan tingkat tekanan darah pada remaja. Remaja yang menjadi responden penelitian memiliki rentang umur yang pendek dan kurang variatif, sehingga hal ini bisa menjadi kemungkinan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan umur dengan tekanan darah.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa umur memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah dan memiliki arah korelasi positif.¹⁶ Arah korelasi positif ini berarti bahwa semakin bertambahnya umur seseorang maka semakin meningkat pula kemungkinan untuk mengalami peningkatan tekanan darah. Kemungkinan tekanan darah tinggi dialami oleh orang-orang yang berusia lansia, namun tidak menutup kemungkinan juga dapat terjadi pada usia muda.

Semakin bertambahnya usia maka kemampuan pembuluh darah akan menurun. Elastisitas pembuluh darah akan menurun semakin bertambahnya usia yaitu mengeras atau kaku. Dampak dari hal tersebut yaitu jantung akan memompa darah lebih kuat yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah.⁶

Hubungan Suku dengan Tekanan Darah

Uji statistik untuk mengetahui hubungan suku bangsa dan tekanan darah menunjukkan bahwa terdapat hubungan diantara kedua variabel tersebut. Suku bangsa merupakan salah satu faktor intrinsik yang mempengaruhi tekanan darah.⁷ Hal ini berkaitan dengan budaya tiap suku bangsa yang berbeda-beda. Budaya tersebut bisa tercermin dari gaya hidup, makanan, kepercayaan, pekerjaan, dll.

Faktor lain yang erat kaitannya dengan suku yaitu etnis. Etnis kulit hitam memiliki tekanan darah yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kulit putih. Hal ini terjadi karena pada orang kulit hitam kadar rennin di dalam tubuhnya lebih rendah dan memiliki sensitivitas terhadap vasifresin yang lebih besar. Etnis kulit hitam yang dimaksud yaitu Afro-Amerika.

Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Tekanan Darah

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tingkat tekanan darah. Stres menjadi salah satu faktor luar yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Stres atau kecemasan yang dirasakan oleh seseorang akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin. Hormon ini akan berdampak pada meningkatnya vasokonstriksi yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah akibat jantung memompa darah lebih cepat dan kuat.¹⁴

Manajemen stres merupakan keterampilan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola, mengatur, dan mengendalikan stres yang dirasakan. Individu

yang memiliki manajemen stres yang baik akan mampu mengendalikan stres yang dihadapi dengan kegiatan yang positif. Kegiatan yang positif tersebut misalnya meditasi, relaksasi, olahraga yang cukup, rekreasi, mendengarkan musik, dll. Manajemen stres yang baik mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Tubuh yang rileks akan merangsang pengeluaran hormone endorphin. Hormon endorphin akan berperan dalam pengurangan rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira. Dampak positif lain dari produksi hormon endorphin dalam tubuh yaitu menjaga kestabilan tekanan darah dan menghilangkan stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa manajemen stres dengan tekanan darah memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai $p=0.000$.¹² Manajemen stres berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah agar tidak terjadi kenaikan tekanan darah secara mendadak. Hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan teori keperawatan Betty Neuman yaitu garis pertahanan fleksibel. Manajemen stres masuk dalam garis pertahanan normal yang meliputi coping individu, gaya hidup dan tahap perkembangan.

Pada penelitian ini hanya diteliti mengenai hubungan manajemen stres dengan tekanan darah. Masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah seseorang, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat diteliti faktor-faktor lain tersebut. Metode penelitian ini menggunakan kuesioner sehingga sangat bergantung pada kejujuran responden dalam menjawab pernyataan. Informasi yang didapatkan hanya bersumber dari kuesioner yang telah dijawab oleh responden.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah. Tingkat kekuatan hubungan manajemen stres dengan tingkat tekanan darah masuk pada kategori lemah. Manajemen stres dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Pengetahuan mengenai manajemen stres dapat diajarkan mulai dari usia remaja. Sekolah dapat menambahkan materi mengenai manajemen stres sebagai salah satu pengetahuan yang penting dipelajari di sekolah. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat ditambahkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi tekanan darah. Metode yang digunakan pada penelitian selanjutnya bisa dengan metode kualitatif agar informasi yang didapatkan lebih banyak dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfi, W. N. and Yuliwar, R. (2018) 'The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), p. 18. doi:

- 10.20473/jbe.v6i12018.18-26.
2. Anniko, M., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early-to mid- adolescence. *Routledge Taylor & Francis Group*, 32(2), 155–167.
 3. Arifin, M. H. B. M., Wayan, W. I. and Ratnawati, K., N. L. (2016) ‘Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung tahun 2016’, *E-Jurnal Medika*, 5(7), pp. 1–23.
 4. Arikunto, S. (2013) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
 5. Badan Pusat Statistik (2021) *Hasil Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020*. Jakarta Pusat.
 6. Cahyati, J. S., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) dan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5).
 7. Dewi, N. (2019) ‘Hubungan Kadar Asam Urat dengan Tekanan Darah pada Ibu dan Lansia di Poyandu Guyup Rukun Kelurahan Penanggungan Malang’, *Jurnal Keperawatan Florence*, 4(1), pp. 25–36.
 8. Fadilah, S., Rahil, N. H. and Lanni, F. (2020) ‘Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah dan Saturasi Oksigen Perifer (SPO2)’, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
 9. Harvard (2016) *Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience*. Boston: Harvard.
 10. Hurlock (2013) *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
 11. Kementerian Kesehatan RI (2015) *INFODATIN Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
 12. Maria, T. (2017) *Hubungan Manajemen Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kombos Timur Kecamatan Singkil Kota Manado*. Universitas Katolik De La Salle Manado.
 13. Morgan, N. (2014) *Panduan Menangani Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Gemilang.
 14. Nuraini, B. (2015) ‘Risk Factors of Hypertension’, *Faculty of Medicine, University of Lampung*, 4(No.5).
 15. Potter & Perry (2009) *Fudamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
 16. Ramarianda, N. P. and Kamsiah (2015) ‘Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi’, *Jurnal Media Kesehatan*, 8(1).
 17. Sarwono, W. S. (2012) *Psikologi Remaja: Definisi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
 18. Serna, J. M. de La and Valent, P. (2021) *Stres dan Trauma di Masa Pandemi*. Tektime.
 19. Thbihari, S., Mn Mawiong Andreecia, A. M. S. L. (2015) ‘Association Of Anxiety Disorder With Hypertension And Coronary Heart Disease:A Review’, *J Dent Med Sci.*, 4.