

Hubungan Tingkat Stress dengan I di Puskesmas Bone Pantai

The Relationship Between Stress Le Among Adults at the Bone Pantai Co

Cici Asmidar^{1*}, Indari¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu K
Indonesia

Kata Kunci :

Hipertensi, Stress, Usia Dewasa,
Tekanan darah

ABSTRAK

Pendahuluan: I
banyak terjadi se
berbagai faktor,
terkontrol dapat
fisiologis. Tujuan
dengan kejadian
Metode: Peneliti
pengambilan sar
dilakukan mengg
pengukuran teka
berdasarkan stan
data yang digun
bivariat menggun
mengalami stres

Corresponding Author:

Cici Asmidar

Email: ciciasmidar98@gmail.com

Article history

Received date : 9 Juni 2026

Revised date : 19 Juni 2026

Accepted date : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Secara umum, tingkat stres diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yakni stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Pengukuran tingkat stres dalam penelitian klinis dan komunitas lazimnya menggunakan instrumen yang telah tervalidasi seperti Perceived Stress Scale (PSS) – 10 (Hamzah et al., 2025).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang bersifat tanpa gejala (silent killer) dan hanya ditandai dengan dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan/atau diastolik ≥ 80 mmHg secara persisten, berdasarkan klasifikasi terbaru *American Heart Association* (AHA) 2025, namun dapat menyebabkan berbagai

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu tingkat stres yang diukur menggunakan instrumen kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) dan dependen adalah kejadian hipertensi pada usia dewasa. Klasifikasi hipertensi mengacu pada pedoman American Heart Association (AHA) tahun 2025, yaitu: normal ($<120/<80$ mmHg), tekanan darah tinggi ($120-129/<80$ mmHg), hipertensi tahap 1 ($130-139/80-89$ mmHg), dan hipertensi tahap 2 ($\geq 140/\geq 90$ mmHg).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh usia dewasa (18–40 tahun) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bone Pantai. Sampel penelitian diambil menggunakan metode purposive sampling dengan menyertakan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 108 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi responden berusia 18–40 tahun, berkunjung ke Puskesmas Bone Pantai selama periode penelitian selama bulan Mei Tahun 2026, mampu berkomunikasi dengan baik,

bahwa hipertensi mulai mengancam usia yang semakin muda. Data SKI 2023 memperkuat temuan ini dengan melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4% pada usia 25–34 tahun (Tirtasari & Kodim, 2019). Sebuah studi di Indonesia menggunakan data IFLS 5 menemukan bahwa kelompok usia 35–44 tahun memiliki risiko hipertensi 2,91 kali lebih besar dibandingkan kelompok usia 18–24 tahun (Widjaya et al., 2020), yang menandakan pentingnya deteksi dini dan intervensi sejak usia dewasa awal.

Analisis Univariat

Tingkat stress di bagi dalam 3 kategori yakni ringan, sedang, berat berdasarkan *Perceived Stress Scale-10*.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Responden

Kategori Stres	n	%
Ringan	41	38,0
Sedang	49	45,4
Berat	18	16,7
Total	108	100 0

Analisis Bivariat

Analisis bivariat menguji hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Bone Pantai.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Kategori Stres	Tidak Hipertensi n (%)	Hipertensi n (%)	Chi-Square	df	p-value
Ringan	35 (85,4%)	6 (14,6%)	20,455	2	0,001
Sedang	25 (51,0%)	24 (49,0%)			
Berat	5 (27,8%)	13 (72,2%)			
Total	65 (60,2%)	43 (39,8%)			

Sumber: Data Primer 2026

Hasil analisis bivariat tabel 4 menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi ($\chi^2=20,455$; $p=0,001$). Semakin tinggi tingkat stres, semakin besar proporsi kejadian hipertensi: stres ringan (14,6%), stres sedang (49,0%), dan stres berat (72,2%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai

dan sistem saraf simpatis dalam mediasi hubungan stres–hipertensi.

Penelitian ini merekomendasikan agar program pencegahan hipertensi pada usia produktif mengintegrasikan skrining tingkat stres secara rutin, serta menyediakan layanan konseling dan manajemen stres sebagai bagian dari paket pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, I., Nu, N., & Sari, T. U. (2025). *Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Significant Of Stress Level With Blood Pressure In Hypertention*. 152–156.
- Aristina, H., Budi, A., & Manutmasa, Y. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth*, 12(2).
<https://doi.org/10.47560/Kep.V12i2.541>
- Delavera, A., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan

Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia. 1(2), 395–402.

Utomo, E. K., Soleman, S. R. S., & Irawan, A. (2025). *Indonesian Journal Of Nursing And Health Sciences The Effect Of Brisk Walking On Blood Pressure Of Hypertensive. 6(April), 55–60.*

WHO. (2023). *Global Report On Hypertension. Who.*

WHO. (2024). *Hipertention. Who.*
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>