

## HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING TERHADAP STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WARGA DIDESA NGELOM SROYO JATEN KARANGANYAR

Dinar Ariasti<sup>1</sup>, Thia Nur Pawitri<sup>2</sup>

### Abstract

**Background:** Based on preliminary observations of researchers in Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar village, some people who have a disease due to hypertension or problem-solving coping mechanism against stress effectively so that stress is increasing and causing hypertension.

**The purpose** of this study was to determine the relationship between coping mechanisms against stress with hypertension in residents in the village Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar.

**The subjects** were residents of the village of Karanganyar Jaten Ngelom Sroyo totaling 40 residents. Sampling was done by purposive sampling

**Methods** in this study is analytical research design correlation to determine the relationship between coping mechanisms against stress with hypertension in residents in the village Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar. The collected data were then analyzed with the chi square test with  $p = 0.05$ .

**The results** of the study there were 13 respondents to the mechanism of coping with stress effectively have hypertension, 3 respondents to the mechanism of coping with stress effectively does not have hypertension, 17 respondents with a coping mechanism to stress ineffective hypertension and 7 respondents with a coping mechanism to stress ineffective does not have hypertension, the result obtained  $p$  equal to 0.004 so that the value of  $P < 0.05$ , which means that  $H_0$  refused and  $H_a$  accepted.

**The conclusion** of this study there is a relationship between coping mechanisms against stress with hypertension in residents in the village Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar.

**Keywords:** coping mechanism to stress, hypertension

---

### PENDAHULUAN

Menurut Ana (2007), data WHO diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni dunia mengidap tekanan darah tinggi maupun rendah, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,25% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap tekanan darah tinggi atau rendah, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang termasuk Indonesia. Menurut penelitian Misbach (2006), sebagaimana yang dikutip oleh Ana (2007), dalam melihat faktor resiko

penyakit kardiovaskuler akibat hipertensi, menunjukkan tekanan darah  $< 120$  mmHg akan meningkatkan resiko mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler sebanyak 6,1%, sedangkan tekanan darah 120-139 mmHg meningkatkan resiko hingga 16,3%, 140-159 mmHg sebanyak 22,7%.

Stres menurut Hans Selye tahun 1950 merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stres apabila

seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespons dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres. Sebaliknya apabila seseorang yang dengan beban tugas yang berat tetapi mampu mengatasi beban tersebut dengan tubuh berespons dengan baik, maka orang itu tidak mengalami stres.

Menurut Lazarus (2007), sebagaimana yang dikutip oleh Potter dan Perry (2010), Koping adalah usaha individu untuk mengatasi stres psikologis. Efektivitas strategi koping tergantung pada kebutuhan individu. Usia individu dan latar belakang budaya mempengaruhi kebutuhan tersebut. Karena alasan tersebut, tidak ada strategi koping tunggal bekerja pada setiap orang atau untuk setiap stres. Individu yang sama dapat berkoping secara berbeda dari satu waktu ke waktu yang lain. Dalam situasi yang penuh tekanan, sebagian besar individu menggunakan kombinasi koping berfokus pada masalah dan strategi koping berfokus pada emosi. Dengan kata lain, ketika berada dalam tekanan, seseorang memperoleh informasi dan mengambil tindakan untuk mengubah situasi, sama baiknya dengan mengatur emosi yang terkait dengan stres. Pada beberapa kasus, seseorang menghindari pikiran tentang situasi atau cara perubahan cara seseorang berpikir tentang hal itu, tanpa mengubah situasi aktual itu sendiri. Dan mengatakan bahwa tidak hanya tipe stres yang membuat suatu perbedaan tujuan hidup individu, kepercayaan mereka tentang diri mereka dan dunia, dan sumber daya personal juga turut menentukan bagaimana mereka berkoping dengan stres. Sumber daya personal yang dimaksud

misalnya seperti intelegensi, uang, keterampilan sosial, keluarga dan teman yang mendukung, ketertarikan fisik, kesehatan dan energi, serta cara berpikir seperti optimisme. Mekanisme koping meliputi perilaku koping psikologis. Perilaku tersebut biasanya berorientasi tugas, melibatkan penggunaan teknik pemecahan masalah langsung untuk beradaptasi dengan ancaman. Hal tersebut juga meliputi mekanisme pertahanan ego, yang bertujuan untuk mengatur tekanan emosional dan memberikan perlindungan dari kecemasan dan stres. Mekanisme pertahanan ego membantu individu beradaptasi dengan stres secara tidak langsung. Berdasarkan observasi awal peneliti di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar, beberapa warga yang mempunyai penyakit hipertensi disebabkan karena mekanisme koping atau penyelesaian masalah terhadap stres yang tidak efektif sehingga stres meningkat dan menyebabkan hipertensi, terkait masalah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian hipertensi pada warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar.

#### **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan hipertensi pada warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar.

#### **DESAIN PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain korelasi untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping terhadap stres sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan dengan kejadian hipertensi sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

## **POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING**

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Bukan hanya objek atau subjek yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut (Hidayat, 2008). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar. Populasi pada penelitian ini adalah warga Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar yang berjumlah 40 warga.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. (Hidayat, 2008) Pengambilan sampel dilakukan apabila jumlah populasi sangat besar, keterbatasan waktu, keterbatasan dana dan penelitian terhadap seluruh populasi sudah jenuh (data sama). Karena jumlah populasi yang tidak terlalu besar maka penulis mengambil sampel dari semua populasi yaitu sebanyak 20 warga yang mempunyai riwayat hipertensi dan 20 warga yang tidak mengalami hipertensi.

Teknik sampling merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel warga yang hipertensi maupun tidak hipertensi untuk diamati mekanisme koping terhadap stres yang dilakukan, teknik sampling yang peneliti gunakan adalah purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan. (Sugiyono, 2008)

Pada penelitian yang berjudul hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan hipertensi pada warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar peneliti menggunakan Alat penelitian atau instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan lembar observasi dan lembar kuesioner.

Pengumpulan data merupakan kegiatan penelitian untuk mengumpulkan data. Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data tersebut antara lain dapat berupa spigmomanometer, observasi, wawancara, atau gabungan ketiganya. (Hidayat, 2008) Dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan metode *case control study* dengan menggunakan lembar kuesioner dan observasi. Penelitian *case control* merupakan rancangan penelitian dengan melihat ke belakang, yaitu data digali dari dampak atau akibat yang terjadi. (Hidayat, 2009)

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian dilakukan di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar mulai bulan Januari 2016 sampai dengan bulan Februari 2016 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Dari 40 responden dibagi menjadi 2 kelompok 20 orang dengan hipertensi dengan menanyakan tentang riwayat hipertensi pada responden dan melakukan pengukuran tekanan darah dan 20 orang tidak mengalami hipertensi.

Di bawah ini akan dipaparkan hasil penelitian tentang hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan hipertensi pada warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Terhadap Stres Di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar

Mekanisme koping terhadap stres	f	%
Efektif	24	60
Tidak efektif	16	40
Jumlah	40	100

Dari tabel di atas ditemukan ada 24 responden (60%) menggunakan mekanisme koping terhadap stres yang efektif dan 16 responden (40%) menggunakan mekanisme koping terhadap stres yang tidak efektif. Dapat dicermati bahwa warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar sebagian besar menggunakan mekanisme koping yang efektif saat menghadapi masalah dengan mendekati diri pada Tuhan, menyelesaikan masalah yang dihadapi dan menganggap masalah sebagai sesuatu yang wajar.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar

Kejadian Hipertensi	f	%
Ya	20	50
Tidak	20	50
Jumlah	40	100

Dari tabel diatas ditemukan 20 responden (50%) mengalami hipertensi dengan menanyakan riwayat dan dari hasil pengukuran tekanan darah dan 20 responden (50%) tidak mengalami hipertensi berdasarkan riwayat dan pengukuran tekanan darah.

Dari hasil penelitian hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian hipertensi pada warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar diperoleh hasil uji dengan Chi-Square program SPSS versi 18.0 dengan  $\alpha = 5\%$

(0.05) diperoleh p sebesar 0.004 sehingga nilai  $p < 0.05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian hipertensi pada warga di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar.

**PEMBAHASAN**

1. Mekanisme koping terhadap stres  
 Dari hasil tabel 1 dapat dicermati bahwa presentase pada kategori mekanisme koping yang digunakan paling banyak oleh responden di Desa Ngelom Jaten Karanganyar adalah mekanisme koping yang efektif yaitu yaitu 24 responden (60%) dan 16 responden (40%) lainnya menggunakan koping tidak efektif. Dari wawancara dengan responden yang menggunakan koping yang efektif, mereka mengatakan bahwa saat mengalami masalah atau dalam kondisi stres tindakan yang dilakukan adalah mendekati diri pada Tuhan dengan berdoa dan beribadah, meminta bantuan keluarga atau teman, menyelesaikan masalah hingga tuntas dan menganggap adanya masalah sebagai sesuatu yang wajar. Menurut Lazarus dan Flokman (1984), sebagaimana yang dikutip oleh Nasir dan Muhith (2011), menyatakan koping yang efektif adalah koping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang dapat dikuasainya. Koping dilakukan dengan efektif, maka strategi koping perlu mengacu pada lima fungsi tugas koping yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu sebagai berikut:
  - a. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.

- b. Menoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
- c. Mempertahankan gambaran diri yang positif.
- d. Mempertahankan keseimbangan emosional.
- e. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

Dari wawancara dengan responden yang menggunakan mekanisme koping terhadap stres tidak efektif seperti marah, merokok, menggunakan obat, menghindar dan menarik diri dari lingkungan, mereka mengatakan ingin mencoba menghindari masalah dan meluapkan emosi agar lebih merasa lega. Tetapi menurut mereka dengan tindakan ini ternyata tidak menyelesaikan masalah.

Menurut Lazarus dan Flokman (1984), sebagaimana yang dikutip oleh Nasir dan Muhith (2011), Individu dari semua usia mengalami stres dan mencoba untuk mengatasinya. Ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini membuat seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu demi mengurangi stres. Walaupun usaha koping dapat diarahkan untuk memperbaiki atau menguasai suatu masalah, hal ini juga dapat membantu seseorang untuk mengubah persepsinya atas ketidaksesuaian, mentolerir atau menerima bahaya, juga melepaskan diri atau menghindari situasi stres. Koping yang dilakukan individu terkadang tidak menyelesaikan masalah tapi merupakan upaya untuk penetraman hati.

## 2. Kejadian Hipertensi

Hasil pengamatan kejadian hipertensi di desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar seperti yang tercantum dalam tabel 2 terdapat 20 responden (50%) menderita hipertensi dari hasil pengkajian riwayat penyakit serta pemeriksaan tekanan darah dan 20 responden (50%) tidak mengalami hipertensi. Penderita hipertensi di desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar tidak hanya pada warga lanjut usia tetapi pada warga yang berusia produktif. Dilihat dari karakteristik umur terdapat 7 responden yang menderita hipertensi berumur 30-39 tahun atau pada usia produktif hal ini dimungkinkan karena pengaruh tekanan atau stres dan pola makan yang tidak tepat. Menurut Kozier, et al. (2011), faktor-faktor yang berkaitan dengan hipertensi antara lain penebalan dinding arteri, yang mengurangi ukuran lumen arteri, dan penurunan elastisitas arteri serta faktor gaya hidup seperti merokok, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, kurang berolahraga, peningkatan kadar kolesterol darah, dan stres yang berkepanjangan.

## 3. Hubungan Antara Mekanisme Koping terhadap stres dengan Kejadian Hipertensi di desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar

Penelitian hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian Hipertensi di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar diperoleh hasil uji dengan Chi-Square program SPSS versi 18.0 dengan  $\alpha = 5\%$  (0.05) diperoleh p sebesar 0.004 sehingga nilai  $p < 0.05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara

mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian Hipertensi.

Ansietas, takut, nyeri dan stres emosi dapat mengakibatkan stimulasi simpatik yang dapat meningkatkan tekanan darah, curah jantung dan tahanan frekuensi perifer. Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan tekanan darah oleh karena itu diharapkan seseorang dapat hidup dengan lebih rileks dan mampu menggunakan cara-cara mekanisme koping yang efektif untuk menurunkan stres tersebut. Menurut Hawari (2006), sebagaimana yang dikutip oleh Kozier, et al. (2011), Penggunaan koping yang berfokus pada emosi dengan cara pengaturan respon emosional dari stres melalui perilaku individu seperti cara meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, kontrol diri, membuat jarak, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, lari dari kenyataan (menghindari). Sedangkan strategi koping berfokus pada masalah dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan yang dapat menyelesaikan masalah seperti merencanakan *problem solving* dan meningkatkan dukungan sosial, teknik lain dalam mengatasi stres adalah relaksasi, restrukturisasi kognitif, meditasi, terapi multi model dan lain-lain.

Seseorang yang mengalami stres atau ketegangan dalam menghadapi masalah sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi dan dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi stres. Menurut Taylor (1991), sebagaimana yang dikutip oleh Nasir dan Muhith (2011), koping dinyatakan berhasil bila koping yang dilakukan dapat mengurangi indikator dan membangkitkan

(*arousal*) stres seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nawangsari dan Fitria (2012) dengan hasil penelitian ada hubungan antara mekanisme koping dengan kekambuhan hipertensi. Mekanisme koping yang baik akan menurunkan frekuensi kekambuhan hipertensi di bagian rawat inap Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian Hipertensi di Desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar diperoleh hasil uji dengan Chi-Square program SPSS versi 18.0 dengan  $\alpha = 5\%$  (0.05) diperoleh p sebesar 0.004 sehingga nilai  $p < 0.05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara mekanisme koping terhadap stres dengan kejadian Hipertensi.

### SARAN

1. Bagi Dinas Kesehatan atau Puskesmas  
Dari hasil penelitian didapatkan hasil ada hubungan antara mekanisme koping dengan hipertensi. Diharapkan Dinas Kesehatan atau Puskesmas dapat memberikan penyuluhan tentang penggunaan mekanisme koping yang efektif untuk mengatasi stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
2. Bagi Responden  
Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stres dengan menggunakan mekanisme koping yang efektif

supaya dapat mengurangi resiko penyakit akibat stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berkaitan dengan mekanisme koping terhadap stres dan hipertensi dilihat dari faktor-faktor yang lain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Edisi 2*. Salemba Medika, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kozier, Barbara, et al. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek Edisi VII*. Alih bahasa Pamilih Eko Karyuni, et al. EGC, Jakarta.
- Nasir, Abdul. Muhith Abdul. 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika, Jakarta.
- Potter, Patricia dan Anne G. Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Riwidikdo, Handoko. 2007. *Statistik Untuk Penelitian Kesehatan dengan Aplikasi Program R dan SPSS*. Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. EGC, Jakarta.
- Ana, Dian Prawesti. 2007. "Stres pada Penyakit terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi pada Pasien Hipertensi", Diunduh tanggal 17 Oktober 2015.
- Anggara, Prayitno. 2012. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat". URL:[http://ip3.thamrin.ac.id/upload/artikel\\_4\\_Vol\\_5\\_no\\_1\\_feby.pdf](http://ip3.thamrin.ac.id/upload/artikel_4_Vol_5_no_1_feby.pdf). Diunduh tanggal 16 Oktober 2015.
- Nawang Sari, Sisca Widhia dan Cemy Nur Fitria. 2012. "Kekambuhan Hipertensi di bagian rawat inap Puskesmas Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar". URL:<http://ejurnal.com/2015/05/kekambuhan-hipertensi-di-bagian-rawat.html?m=1>". Diunduh tanggal 4 Desember 2015.

---

<sup>1</sup> Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta

<sup>2</sup> Mahasiswa AKPER Panti Kosala Surakarta