

Kajian Teori Hubungan Stres Kerja dengan Hipertensi

Fani Sugiarti, Lia Marlia Kurniawati, Yuli Susanti

Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

Email: fanisugiart@gmail.com, liamarliakurniawati@gmail.com, yulisusantiarmandha@gmail.com

ABSTRACT: Stress is an adaptive response through individual characteristics and through direct psychological processes to external actions, situations and events. Tension conditions that can change the way of thinking, emotions, and individual conditions are known as job stress. Hypertension is a major health problem in the world, including in Indonesia. Hypertension can be triggered by many factors, such as obesity, smoking, genetics, alcohol consumption, salt consumption and stress. Stress is experienced by everyone. The results show that there is a relationship between stress factors and hypertension. This condition can occur due to dysfunction in the hypothalamus-pituitary-adrenal and autonomic nervous system which is proven to be the main regulatory system involved in the hypertension process.

Keywords: stress, work stress, hypertension

ABSTRAK: Stres adalah respon adaptif melalui karakteristik individu dan melalui proses psikologis secara langsung terhadap suatu tindakan, situasi dan kejadian eksternal. kondisi ketegangan yang dapat merubah cara berfikir, emosi, serta kondisi individu disebut sebagai stres kerja. Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan utama di dunia termasuk di Indonesia. Hipertensi dapat dicetuskan oleh banyak faktor, seperti obesitas, merokok, genetik, konsumsi alkohol, konsumsi garam dan stres. Stres dialami oleh semua orang. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara faktor stres dengan hipertensi. Kondisi tersebut dapat terjadi karena adanya disfungsi pada hipotalamus-hipofisis-adrenal serta sistem saraf otonom terbukti menjadi sistem pengaturan utama yang terlibat dalam proses hipertensi.

Kata kunci: stres, stres kerja, hipertensi

1 PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg untuk dewasa pada usia 18 tahun ke atas. Terdapat 77,9 juta orang amerika dan di dunia terdapat 970 juta memiliki tekanan darah tinggi. Diperkirakan pada tahun 2025, kejadian hipertensi mencapai sekitar 1,56 juta orang. (1)

Risikedas 2018 menyebutkan jumlah pengidap hipertensi di negara Indonesia sebanyak 63 juta lebih orang, dengan 427.218 kematian akibat hipertensi dan komplikasinya.(2)(3) Hipertensi dipengaruhi dua jenis faktor risiko yaitu, yang tidak dapat diubah dan dikendalikan seperti jenis kelamin,usia dan genetik sedangkan faktor yang dapat diubah atau dikendalikan yaitu obesitas, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok dan stres.(3)

Stres kerja merupakan masalah yang penting untuk dibahas. Hampir setiap orang didunia mengalami stres akibat kerja.(4)

2 TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah tidak normal pada pembuluh arteri yang berkelanjutan hingga lebih dari satu periode. (1)

Berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi dua menjadi Hipertensi esensial merupakan hipertensi yang penyebabnya belum diketahui atau idiopatik dan Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang diakibatkan karena suatu kondisi atau penyebabnya sudah diketahui. (5)

Berdasarkan bentuknya, ada 3 golongan bentuk hipertensi yaitu hipertensi campuran, hipertensi diastolik dan hipertensi sistolik. Hipertensi sistolik merupakan peningkatan tekanan darah pada sistolik tetapi tidak disertai dengan peningkatan tekanan darah diastolik dan biasanya dialami oleh lanjut usia. Tekanan sistolik berhubungan dengan peningkatan tekanan yang ada pada arteri saat kontraksi pada jantung. Tekanan sistolik adalah

tekanan maksimal dalam arteri dan jika dilihat pada hasil pembacaan pemeriksaan tekanan darah sebagai tekanan atas atau yang bernilai lebih besar.(6)

Hipertensi juga diklasifikasikan dalam beberapa kategori, klasifikasi hipertensi yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi berdasarkan tekanan darah

Kategori tekanan darah	Sistolik mmHg	diastolik mmHg
Normal	Kurang dari 120	Dan Kurang dari 80
Pre-Hipertensi	120-139	Atau 80-89
Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) kelas 1	140-159	Atau 90-99
Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) kelas 2	160 atau lebih	Atau 100 atau lebih

Dikutip: JNC-8(1)

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu, faktor risiko yang dapat diubah atau dikendalikan dan faktor risiko yang tidak dapat diubah atau tidak dapat dikendalikan.

1. Faktor yang Tidak Dapat Diubah

a. Genetik :

Disebabkan mutasi gen menyebabkan peningkatan sintesis atau aktivitas hormon yang dapat merangsang reabsorpsi air dan garam oleh tubulus ginjal.(7)

b. Usia

Bertambahnya usia mengakibatkan penambahan sensitivitas tekanan darah terhadap garam.(8)

c. Jenis Kelamin

Kerja estrogen adalah sebagai antioksidan, meningkatkan HDL dan menurunkan HDL serta menyebabkan vasodilatasi. Wanita memiliki estrogen yang lebih tinggi dari pada pria, sehingga pria lebih berpotensi mengalami hipertensi dari pada wanita namun, saat wanita mengalami menopause tetap berisiko tinggi terhadap hipertensi.(9)

2. Faktor Risiko yang Dapat Diubah

a. Merokok

Rokok berperan memperburuk

kondisi penyakit hipertensi melalui 3 cara. Cara pertama yaitu CO, asap pada rokok mengandung karbonmonoksida (CO) sehingga Hemoglobin akan lebih mudah mengikat CO dibandingkan oksigen ketika seseorang menghirup asap rokok. Akibatnya suplai oksigen ke jantung berkurang sehingga jantung harus bekerja lebih berat untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Cara kedua yaitu Asam nikotinat yang terkandung pada tembakau menyebabkan pelepasan katekolami dan menyebabkan konstiksi pada arteri. Cara ketiga yaitu sifat rokok berupa adhesi trombosit mengakibatkan pembentukan thrombus.(10)

b. Alkohol

Alkohol berperan untuk meningkatkan pengeluaran katekolamin yang memicu peningkatan tekanan darah sehingga memiliki hubungan yang erat dengan kejadian hipertensi.(11)

c. Olahraga

Kurangnya aktifitas fisik atau olahraga akan membuat kebugaran tubuh yang kurang yang dapat menyebabkan HDL plasma turun, tingkat tekanan darah yang lebih tinggi dan retensi urin.(12)

d. Konsumsi Tinggi Garam

Tingginya konsumsi garam dapat meningkatkan angka tekanan darah dikarenakan retensi air.(13) Garam juga akan menarik cairan di luar sel sehingga cairan tertahan agar tidak keluar dan terjadi penumpukan menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah.(14)

e. Kopi

Konsumsi kopi berbahaya karena kandungan kafein 1-2% didalamnya yang dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan diastolik, hal ini

berbahaya untuk penderita hipertensi.(15)

f. Obesitas

Orang yang obesitas atau berlebihnya berat badan memerlukan lebih banyak suplay darah, mengakibatkan peningkatan volume darah, curah jantung serta tekanan darah. Selain itu kadar insulin dalam darah meningkat pada orang yang obesitas. Insulin yang meningkat ini memberikan efek pada ginjal adanya retensi natrium mengakibatkan tekanan darah meningkat.(16)

g. Stres

Stres adalah respon adaptif melalui karakteristik individu dan melalui proses psikologis secara langsung terhadap suatu tindakan, situasi dan kejadian eksternal dapat menimbulkan tuntutan khusus baik fisik ataupun psikologis.(17)

Aktivitas saraf simpatis dapat meningkat pada kondisi stres sehingga bisa meningkatnya secara bertahap pada tekanan darah yang berarti besar tingkat stres seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Apabila kondisi stres terjadi secara berkepanjangan tekanan darah dapat menjadi tetap atau semakin tinggi.(18)

Stres kerja adalah keadaan ketegangan yang mempengaruhi cara berfikir, emosi,serta kondisi individu. Individu yang sedang mengalami stres merasa gelisah serta merasakan kekuatiran yang berlebihan, Mudah marah-maraha, agresif, sulit untuk rileks serta sikap putus asa.(19)

Stres terbagi menjadi dua yaitu, pertama *eustres* merupakan respon hasil stres yang sifatnya sehat, positif serta membangun dan *Distres* merupakan hasil respon stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan merusak. (20)

Faktor yang dapat menyebabkan stres, Pertama, faktor lingkungan dapat terjadi karena Keadaan lingkungan yang tidak sesuai sehingga akan mempengaruhi pembentukan struktur organisasi yang tidak sehat terhadap karyawan. kedua, Faktor organisasi sangat banyak yang dapat menimbulkan stres. ketiga, Faktor keterkaitan dapat muncul dari

keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik pribadi dari keturunan.(17)

Stres terkait hipertensi dijelaskan oleh mekanisme peran stresor psikososial terhadap kejadian hipertensi juga bergantung pada faktor yang berhubungan dengan pekerjaan itu sendiri, yaitu kondisi kerja, lingkungan kerja, dan ketidakamanan kerja. Lingkungan kerja dan interaksi antara rekan kerja juga secara signifikan berkontribusi pada kejadian hipertensi. Faktor kerja organisasi mempengaruhi terjadinya hipertensi terlepas dari faktor kerja di tingkat individu, yaitu beban kerja dan stres kerja. stres kumulatif di tempat kerja dapat memprediksi peningkatan kadar tekanan darah.(21)

Stres adalah salah satu faktor risiko hipertensi, beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara stres dan hipertensi termasuk penelitian yang dilakukan oleh Mezuk B dan Kershaw dalam populasi di Afrika mendapatkan bahwa seorang yang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi rata-rata berusia di atas 40 tahun. Studi ini juga menyatakan bahwa individu yang mengalami stres kerja tinggi juga mengalami hipertensi, kejadiannya sekitar 61,8% pria lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan wanita.(22) Adapun penelitian di Indonesia khususnya di Sumatera Utara yang dilakukan oleh Poerwati R menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan hipertensi.(23)

penjelasan mengenai hubungan yang masuk akal antara ketegangan pekerjaan di tempat kerja dan hipertensi arteri dijelaskan oleh efek stres psikososial pada dinamika neuroendokrin. Paparan stres psiko-emosional yang konstan menyebabkan hiperaktivitas sistem saraf simpatis dan disfungsi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, dengan pelepasan noradrenalin dan adrenalin dalam konsentrasi tinggi di celah sinaptik dan di aliran darah, yang masing-masing menyebabkan peningkatan jangka panjang dan persisten tekanan darah. (18)

aktivitas saraf simpatis dapat meningkat pada kondisi stres sehingga dapat meningkatnya tekanan darah secara bertahap yang dan semakin tinggi tekanan darah apabila tingkat stresnya semakin tinggi. Apabila kondisi stres terjadi secara berkepanjangan tekanan darah menjadi tetap atau semakin tinggi.(18)

3 KESIMPULAN

Stres kerja yang timbul akibat faktor lingkungan, organisasi maupun individual dapat menyebabkan hipertensi melalui mekanisme stres yang kaitannya dengan disfungsi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal serta sistem saraf otonom terbukti menjadi sistem pengaturan utama yang terlibat dalam proses hipertensi.