

## Hubungan Dukungan Sosial dengan Derajat *Stress* pada Pasien Hipertensi di Puskesmas X Kota Bandung

Correlation Between Social Support and Stress Degree in Hypertensive Patients at Puskesmas X Bandung City

<sup>1</sup>Nadzia Aulia Fitriliani, <sup>2</sup>Indri Utami Sumaryanti

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

E-mail: <sup>1</sup>nadziaauliaf@gmail.com, <sup>2</sup>indri.usumaryanti@gmail.com

**Abstract.** Hypertension is a systolic blood pressure increase where the blood increased for more than 140 mmHg and more than 90 mmHg for the diastolic blood on twice measurement with intervals 5 minutes on a rest situation. Hypertensive patients are required to consume the medicine for along his life in order to control the blood pressure by themselves, and change their lifestyles and habits like do the regular exercise intensively, and avoid the food that makes the blood pressure increase, where this situation often makes the patient feel uncomfortable. This situation makes the patient stressed about the condition and the impact of the disease itself. It makes the family provide social support for the patient in order to hold down the stress level. This research is a correlational research with a population of 43 patients. The purpose of this research is to see how closely the relation between the social support from the family and the patient's stress level on Puskesmas X in Bandung. The measuring instrument for this research is a questionnaire which is self-composed by the writer using the Social Support Theory and the Stress Theory. The results showed that there is a negative relation between stress and social support ( $r_s = -0,356$ ). It means that the higher social support that the hypertensive patient gained, the lower the stress level.

**Keyword:** Hypertension, Social Support, Stress

**Abstrak.** Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Pasien hipertensi diwajibkan untuk minum obat seumur hidupnya agar tekanan darahnya dapat dikontrol sendiri oleh pasien dan juga mengubah gaya hidup seperti olahraga teratur dan menghindari memakan makanan yang membuat tekanan darah meningkat ini menyebabkan pasien merasa jenuh dan tidak nyaman. Hal ini membuat pasien hipertensi merasa stress dengan penyakitnya dan dampak dari hipertensi itu sendiri. Hal tersebut membuat keluarga memberikan dukungan sosial untuk menurunkan derajat stress yang dialaminya, namun masih ada yang memiliki derajat stress yang tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan jumlah populasi sebanyak 43 pasien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa erat hubungan dukungan sosial dengan stress pada pasien hipertensi di Puskesmas X Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan merupakan *questionnaire* yang disusun sendiri oleh peneliti menggunakan teori dukungan sosial dan teori stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan stress ( $r_s = -0,365$ ) artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pasien hipertensi maka semakin rendah tingkat stressnya.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Dukungan sosial, Stress

### A. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi sering kali berakibat fatal dan apabila tidak ditangani dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, kerusakan organ tubuh (Parsudi, 2009). Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan kebutaan, irama jantung tidak beraturan, dan gagal jantung. Prevalensi penderita hipertensi cenderung meningkat, hipertensi menjadi ancaman bagi pembangunan dan ekonomi negara. Karena itu, upaya untuk pencegahan terhadap kesakitan dan kematian akibat hipertensi terus dilakukan. Untuk mencegah dan mengontrol hipertensi, setiap orang perlu memeriksa

tekanan darah secara rutin. Bagi mereka yang menderita hipertensi, perlu diberi obat sesuai kondisinya. Adapun klasifikasi hipertensi terbagi berdasarkan penyebab dan berdasarkan bentuk. Berdasarkan penyebab dibagi menjadi Hipertensi Primer atau Hipertensi esensial, dimana hipertensi ini tidak diketahui (idiopatik), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan. gambaran di tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi.

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan di semua instansi kesehatan salah satunya dilakukan pengobatan hipertensi di puskesmas. Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) adalah salah satu sarana pelayanan kesehatan masyarakat yang amat penting di Indonesia. Puskesmas adalah unit pelaksana teknis dinas kabupaten/kota yang bertanggungjawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di suatu wilayah kerja. Di Kota Bandung memiliki beberapa puskesmas. Di setiap daerah di Kota Bandung terdapat minimal satu puskesmas. Salah satunya adalah Puskesmas X. Puskesmas X memiliki program penyuluhan serta pemeliharaan kesehatan pada penderita hipertensi yang bertujuan untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah meningkatnya keparahan penyakit yang akan berdampak pada timbulnya komplikasi. Program tersebut bernama Pengelolaan Penyakit Kronis atau Prolanis. Program Prolanis adalah Sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Di dalam Prolanis tersebut terdapat beberapa program seperti konsultasi medis, edukasi kelompok peserta prolanis, *Reminder* melalui SMS dan *Home Visit*.

Pasien Hipertensi sendiri diharuskan meminum obat dan merubah gaya hidupnya. Lamanya pengobatan dan efek samping dari obat itu sendiri membuat konflik pada penderita Hipertensi di puskesmas X kota bandung. Pasien Hipertensi merasa stress akan penyakitnya. Mereka menjadi sering kelelahan dan mudah marah, ia juga menjadi gampang pusing yang mengakibatkan pekerjaannya sedikit terganggu. Mereka harus meminum obat tepat waktu setiap harinya dan harus kontrol setiap satu minggu sekali untuk mengetahui perkembangan penyakitnya. Beberapa dari mereka merasa tidak bisa menikmati hidupnya lagi karena beberapa faktor seperti makanan yang dibatasi dan juga kegiatan yang harus dikurangi. Ketika mereka mengalami stress akibat penyakitnya, mereka membutuhkan dukungan sosial untuk menurunkan tingkat Stressnya dan membantu pasien agar tetap patuh terhadap pengobatannya. Pasien juga sudah diberikan dukungan seperti menyiapkan obat dan mengantar pasien untuk kontrol. Dukungan sosial yang diberikan kepada pasien berupa mengingatkan makanan apa saja yang dilarang dan menyiapkan makanan yang sehat sebagai bekal ketika pasien akan beraktivitas dan juga menyiapkan obat yang harus diminum pasien. Keluarga pasien selalu mengingatkan dan mengantar pasien kontrol ketika waktunya kontrol. Begitupun dengan tenaga medis seperti dokter. Pada saat pertama kali pasien di diagnosa bahwa pasien mengidap hipertensi, pasien langsung diberikan penyuluhan baik kepada keluarganya ataupun kepada pasiennya sendiri. Berhubung pasien yang datang kebanyakan satu lingkungan dengan dokter maka ketika pasien tidak kembali datang pada saat jadwal kontrol biasanya dokter menghubungi keluarga pasien dan mengingatkan pasien untuk datang, dan kemudian keluarganya membawa pasien datang ke puskesmas tersebut. Dokter juga tidak lupa mengingatkan pasien untuk

olahraga dan memakan makanan yang sehat. Pasien tersebut mengatakan bahwa dokter dan suster tidak lupa memberitahu makanan apa saja yang tidak boleh dimakan dan mana yang harus dimakan setiap kali kontrol. Namun, walaupun diberikan dukungan sosial yang tinggi oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya, beberapa pasien mengatakan bahwa dia tetap merasakan *stress*. Dengan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa erat hubungan dukungan sosial dengan *stress* pada pasien hipertensi di Puskesmas X Kota Bandung?

## B. Landasan Teori

### Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia untuk individu dari orang lain ataupun kelompok (Uchino, 2004, dalam Sarafino, 2011, h.81). Dalam Sarafino (2011, h.81) dukungan dapat datang dari siapapun; pasangan, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat. Didalam dukungan sosial terbagi menjadi empat aspek yaitu, aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu, hal ini dapat dilihat dari bagaimana Dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan individu. Untuk menjelaskan bagaimana Dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan, terdapat dua teori yang dapat menjelaskan, yaitu "*Buffering*" dan "*direct effects*" atau "*main effect hypothesis*".

### Stress

Stress menurut Sarafino merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Sarafino & Smith menambahkan bahwa stres merupakan persepsi seseorang mengenai ketidakmampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimilikinya yang disertai dengan perubahan fisik, kognisi, emosi, dan perilaku pada suatu peristiwa yang menekan. Menurut Hans Selye dalam bukunya Hawari (2001) stress adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

Terdapat dua aspek untuk mengukur tinggi rendahnya stress yaitu: Aspek Biologi, aspek biologis adalah Aspek biologis dari stress yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stress yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan dan Aspek Psikologis yang terbagi menjadi tiga gejala yaitu gejala kognisi atau pikiran yaitu gejala kondisi stress dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stress cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007), gejala emosi yaitu kondisi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi dan gejala tingkah

laku yaitu kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat

### Hipertensi

Hipertensi sendiri adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Lanny Sustraini dkk, 2004:12). Penyakit ini seakan menjadi ancaman karena dengan tiba-tiba seseorang dapat divonis menderita darah tinggi (Sofia Dewi dan Digi Familia, 2012:20).

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Penelitian Pasien Hipertensi di Puskesmas X kota Bandung

	$r_s$	Interpretasi
Dukungan Sosial dengan stress	-0,363	Korelasi Lemah
Dukungan Emosional dengan Stress	-0,379	Korelasi Lemah
Dukungan Penghargaan dengan Stress	-0,400	Korelasi Cukup
Dukungan Instrumental dengan Stress	-0,374	Korelasi Lemah
Dukungan Informasi dengan Stress	-0,358	Korelasi Lemah

Berdasarkan data yang diperoleh dari 43 pasien Hipertensi di Puskesmas X kota Bandung, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara Dukungan sosial dan Stress. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya oleh Sarafino (2011), bahwa semakin tinggi Dukungan sosial maka semakin rendah derajat stress pada pasien Hipertensi. Berdasarkan data perhitungan statistik, aspek Dukungan Penghargaan adalah aspek yang memiliki korelasi terbesar dengan derajat stress ( $r_s = -0,400$ ) signifikan pada  $\alpha = 0,05$  yang menurut Guilford berarti nilai tersebut termasuk kedalam derajat korelasi cukup berarti. Hal tersebut menunjukkan bahwa pasien Hipertensi yang memiliki Dukungan Penghargaan tinggi memiliki tingkat Stress yang rendah. Karena keluarga selalu mendampingi pasien dalam menjalankan perintah dokter ataupun berobat. Hal tersebut membuat pasien merasa keluarganya merasa berharga.

Aspek Dukungan Emosi adalah aspek ke dua yang memiliki korelasi terbesar dengan derajat stress ( $r_s = -0,379$ ) signifikan pada  $\alpha = 0,05$ , yang menurut tabel Guilford berarti nilai tersebut termasuk kedalam derajat korelasi lemah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pasien Hipertensi apabila mendapatkan Dukungan Emosi yang tinggi akan menurunkan tingkat stressnya. Salah satu bentuk Dukungan emosi yang diberikan keluarga adalah perhatian yang diberikan oleh keluarga kepada pasien, keluarga pun selalu mendengarkan keluhan – keluhan dari pasien sendiri yang menyebabkan pasien merasa diperhatikan, merasa dimiliki dan dicintai dan membuat

pasien merasa nyaman.

Aspek yang ketiga adalah aspek Dukungan Instrumen dengan derajat stress ( $r_{s}=-0,374$ ) signifikan pada  $\alpha = 0,05$ , yang menurut tabel Guilford berarti nilai tersebut termasuk kedalam derajat korelasi lemah. Hal ini menunjukkan bahwa pasien Hipertensi yang memiliki Dukungan Instrument yang tinggi, akan cenderung memiliki tingkat Stress yang rendah. Dalam pengobatan Hipertensi dibutuhkan dukungan langsung seperti finansial dan juga transportasi untuk dapat kontrol ataupun membeli obat. Dan keluarga bersedia untuk mengantarkan pasien ke dokter ketika waktu kontrol, keluarga menyiapkan makanan dan obat – obatan yang harus dikonsumsi oleh pasien dan juga keluarga bersedia untuk membiayai pengobatan Hipertensi baik kontrol ataupun obat – obatan yang dibutuhkan.

Aspek Informasi adalah aspek ke empat atau aspek yang memiliki korelasi paling rendah dengan stress, yang artinya pasien Hipertensi yang memiliki Dukungan Informasi yang tinggi dapat memiliki tingkat *Stress* yang rendah ataupun tingkat *stress* yang tinggi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas X Bandung. Salah satu dukungan Informasi yang diberikan oleh keluarga adalah seperti memberikan bahan bacaan mengenai Hipertensi, memberi tahu apa saja olah raga yang cocok untuk pasien Hipertensi, keluarga menjelaskan mengenai komplikasi dari Hipertensi itu sendiri.

Tabel 2. Hasil Frekuensi dan Presentase

DUKSOS DAN STRES	DUKSOS RENDAH		DUKSOS TINGGI		TOTAL	PERSENTASE
	frekuensi	persentase	frekuensi	persentase		
STRES RENDAH	9	20,93%	16	37,21%	23	53,49%
STRES TINGGI	14	32,56%	4	9,30%	20	46,51%
	23	53,49%	20	46,51%	43	100,00%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa sebanyak 23 pasien (53,49%) dari 43 pasien Hipertensi memiliki Stress yang rendah dimana 9 pasien memiliki dukungan sosial rendah dan 16 memiliki dukungan sosial yang tinggi. Sedangkan 20 pasien (46,51%) dari 43 pasien Hipertensi memiliki Stress yang tinggi dimana 14 orang memiliki dukungan sosial yang rendah dan 4 orang memiliki dukungan sosial yang tinggi.

#### D. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan negatif antara Dukungan sosial dengan derajat Stress ( $r_{s}=-0,365$ ) yang menunjukkan korelasi lemah, artinya semakin tinggi Dukungan sosial maka semakin rendah derajat Stress pada pasien Hipertensi di Puskesmas X kota Bandung.
2. Aspek Dukungan Penghargaan ( $r_{s}=-0,400$ ) memiliki hubungan yang paling tinggi dengan derajat Stress pada pasien Hipertensi di Puskesmas X kota Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Dukungan Penghargaan

yang dipersepsikan oleh pasien maka derajat Stress pasien Hipertensi di Puskesmas X kota Bandung semakin rendah.

3. Aspek Dukungan Informasi ( $r_s = -0,358$ ) memiliki hubungan paling rendah dengan Stress. Hal ini menunjukkan bahwa aspek Dukungan Informasi kurang dihayati pasien Hipertensi di Puskesmas X kota Bandung sebagai dukungan yang dapat meredakan derajat stressnya.

### Daftar Pustaka

- Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2013) Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi. Jakarta : Departemen Kesehatan RI
- Gunawan, Lany. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Jogjakarta : Kanisius. 2001.
- Hawari, Dadan. 2011. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Preece, K. K. (2011). *Relations Among Classroom Support, Academic Self Efficacy, and Perceived Stress During Early Adolescence*. Department of Psychological and Social Foundations (hal. 1-185). Florida: University of South Florida.
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI (2014) *Hipertensi*. Diakses pada 1 Maret 2017. <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/hipertensi>
- Muchid, Abdul, 2006, Buku Saku Hipertensi:Pharmacheutical Care Untuk Penyakit Hipertensi, Jakarta: Depkes RI Ditjen Bina Farmasi Komunitas dan Klinik
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions 7th Ed*. United States: John Wiley & Sons, inc.
- Sofia Dewi, Digi Familia, 2012, Hidup Bahagia dengan Hipertensi, A+ Plus Books: Jogjakarta.