


Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Literature Review*

Kudung Wulan Sari¹, Trina Kurniawati²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

 trinakurniawati@yahoo.co.id

Abstract

An increased blood pressure can be affected by fear, discomfort, and anxiety. The impact on hypertension can lead to heart attacks, strokes, and even death. Patients with hypertension can prevent their blood pressure from increasing. The hypertensive patients should go on a sodium salt diet and low cholesterol diet. They also should avoid stress and anxiety. This study aimed to describe the level of anxiety and blood pressure in hypertensive patients through a literature review. The data collection technique used a literature review method of 5 articles from online databases through Google Scholar searches and Garuda Portal published in 2011-2021. The critical analysis instrument used was the Hawker instrument. In the anxiety category, from the five articles, there were 119 respondents who experienced moderate anxiety. In the category of blood pressure level, in articles 1 and 2, 45 respondents had moderate blood pressure, 35 respondents had mild blood pressure in articles 3 and 5, 24 respondents had mild blood pressure, and 24 respondents had severe blood pressure. Conclusions based on the results, it shows that anxiety can affect blood pressure.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Blood Pressure

Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Literature Review*

Abstrak

Meningkatnya tekanan darah dipengaruhi oleh rasa ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan. Dampak yang ditimbulkan pada hipertensi dapat mengakibatkan serangan jantung, stroke bahkan kematian. Penderita hipertensi dapat mencegah tekanan darahnya agar tidak meningkat, sebaiknya penderita hipertensi bukan hanya melakukan diet garam natrium, diet makanan rendah kolestrol tetapi penderita hipertensi menghindari stres dan cemas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan tekanan darah pada lansia hipertensi melalui *literature review*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode literature review 5 artikel yang bersumber database online melalui penelusuran Google Scholar dan Portal Garuda yang dipublish pada tahun 2011-2021. Instrumen telaah kritis yang digunakan yaitu dengan menggunakan instrument Hawker. Hasil literature review pada kategori kecemasan pada 5 artikel mengalami kecemasan sedang sebanyak 119 responden. Berdasarkan tingkat tekanan darah pada artikel 1 dan 2 dominan mengalami tekanan darah sedang sebanyak 45 responden, artikel 3 dan 5 dominan mengalami tekanan darah ringan sebanyak 35 responden, artikel 4 dominan mengalami tekanan darah ringan sebanyak 24 responden dan dominan mengalami tekanan darah berat sebanyak 24 responden. Berdasarkan hasil literature review menunjukkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Kecemasan, Tekanan Darah

1. Pendahuluan

Penyakit tidak menular pada akhir-akhir ini sudah menjadi trend masalah kesehatan di Indonesia, selama dua tahun terakhir telah terjadi transisi epideimologis yang nyata yaitu penyakit tidak menular telah menjadi sebab utama. Indonesia mengalami beban ganda penyakit yaitu penyakit tidak menular dan penyakit menular sekaligus, penyakit tidak menular ini yaitu hipertensi. Sampai saat ini hipertensi menjadi suatu masalah cukup besar, menurut data World Health Organization terdapat 22% penyakit yang menyerang penduduk dunia dan 36% penyakit hipertensi menyerang di Asia Tenggara. Penyebab terjadinya hipertensi sampai saat ini belum diketahui, namun terdapat faktor resiko terjadinya hipertensi diantaranya jenis kelamin, usia, kenaikan berat badan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik.[10]

Pada tahun 2015 Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) memperlihatkan bahwa Indonesia memiliki jumlah lansia sebanyak 21,5 juta atau sekitar 8,43% dari seluruh penduduk Indonesia. Data ini menunjukkan peningkatan apabila dibandingkan dengan hasil sensus penduduk tahun 2010 yaitu 18,1 juta jiwa atau sekitar 7,6% dari seluruh jumlah penduduk [3]. Prevalensi hipertensi didunia menyatakan bahwa sekitar 1,113 miliar mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang yang ada didunia terkena hipertensi. Setiap tahunnya jumlah orang yang mengalami hipertensi semakin meningkat. Menurut perkiraan bahwa pada tahun 2025 mendatang orang yang mengalami hipertensi ada sekitar 1,5 miliar dan diperkirakan pada setiap tahunnya ada 10,44 juta orang yang meninggal akibat dari hipertensi [7].

Dengan bertambahnya usia maka fungsi organ fisiologis akan mengalami penurunan yang merupakan akibat dari proses penuaan. Lansia akan mengalami degenerasi sistem kardiovaskular seperti kekakuan dan penebalan katup jantung, penurunan elastisitas dinding aorta, penurunan fungsi jantung 1% setiap tahun sehingga dapat mengakibatkan penurunan kontraksi dan curah jantung. Hal ini yang dapat menimbulkan terjadinya hipertensi [9].

Hipertensi atau kenaikan tekanan darah merupakan salah satu penyakit tidak menular, yang biasa dijuluki “Silent Killer” sebagai pembunuh gelap yang termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala terlebih dahulu. Hipertensi merupakan salah satu kasus yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah, dimana tekanan darah mengalami kenaikan pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan [14].

Faktor resiko terjadinya hipertensi ada dua , yaitu faktor yang tidak dapat dirubah dan faktor yang dapat dirubah. Faktor yang tidak dapat dirubah antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dan genetik , sedangkan faktor yang dapat dirubah antara lain pola hidup, obesitas, masalah psikologis (stres, cemas, depresi, penggunaan obat estrogen, aktivitas [1].

Meningkatnya tekanan darah dapat terjadi karena stres, dari sudut pandang dan perilaku kecemasan dapat menimbulkan penyakit yang ada hubungannya dengan tekanan darah tinggi. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada tekanan darah. Pada saat cemas hormone adrenalin akan meningkat yang dapat mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah [23].

Perasaan cemas akan muncul pada saat terjadi hipertensi. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada penderita hipertensi. mungkin mereka cemas karena takut jika sewaktu-waktu tekanan darahnya meningkat [19]. Hal itu dapat mengakibatkan fatal bagi tubuh dan kelangsungan hidup. Ada beberapa pengaruh tekanan darah tinggi yang dapat menimbulkan penyakit berbahaya seperti stroke, jantung yang dapat mengakibatkan kematian [19].

Berdasarkan latar belakang diatas hasil prevalensi hipertensi masih tinggi. Dengan begitu dalam upaya pengendalian kecemasan agar tidak mengakibatkan hipertensi. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan Studi *Literatur Review*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data yang digunakan tidak langsung tidak terjun secara langsung, melainkan mengambil data dan penelitian terdahulu yang sudah pernah dilaksanakan. Sumber database yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Google Scholar dan Portal Garuda. Artikel yang dianalisa diberi batasan waktu 10 tahun terakhir. Peneliti membuka website <http://scholar.google.co.id/> dengan memasukkan kata kunci Tingkat kecemasan dengan Hipertensi dan Tekanan darah. Membuka website <https://journal.portalgaruda.org> dengan memasukkan kata kunci Kecemasan , Hipertensi dan Tekanan darah. Kemudian diidentifikasi berdasarkan judul dan abstrak serta dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan penulis mengambil 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur yang digunakan untuk menganalisa artikel yaitu Instrumen Hawker.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan literature review hasil pencarian terdapat 5 artikel dari tingkat kecemasan dan tekanan darah.

Tabel 3.1 Hasil analisa data dari 5 artikel terdapat data responden berdasarkan tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat.

Berdasarkan tabel 3.1 hasil *literature review* terhadap 5 artikel pada kategori tingkat kecemasan didapatkan 238 responden. Hasilnya bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 119 responden.

Artikel	Tingkat Kecemasan									
	Penulis	Tahun	Negara	Ringan		Sedang		Berat		Total
			N%	N %	N %	N %	N %	N %		
Artikel 1	2020	Indonesia	14	24,57	38	66,66	5	8,77	57	100
Artikel 2	2016	Indonesia	4	10	25	62,5	11	27,5	40	100
Artikel 3	2018	Indonesia	13	36,11	18	50	5	13,89	36	100
Artikel 4	2018	Indonesia	21	31,34	30	44,77	16	23,89	67	100
Artikel 5	2017	Indonesia	28	73,69	8	21,05	2	5,26	38	100
Total			80		119		39		238	

Tabel 3.2 Hasil analisa dari 5 artikel terdapat data responden berdasarkan tingkat tekanan darah ringan, sedang dan berat.

Artikel		Tingkat Tekanan Darah								
Penulis	Tahun	Negara	Ringan		Sedang		Berat		N	%
			(140-150/90mmHg)	(160-170/100mmHg)	(180-210/101mmHg)	(180-210/101mmHg)	N	%		
Artikel 1	2020	Indonesia	40	70,17	10	17,54	7	12,29	57	100
Artikel 2	2016	Indonesia	2	5	35	87,5	3	7,5	40	100
Total			42		45		10		97	

Berdasarkan tabel 3.2 hasil dari kategori tingkat tekanan darah didapatkan 97 responden. Hasilnya bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah sedang (160-170/100mmHg) yaitu sebanyak 45 responden.

Tabel 3.3 Hasil analisa dari 5 artikel terdapat data responden berdasarkan tingkat tekanan darah stadium I, stadium II, stadium III.

Artikel		Tingkat Tekanan Darah								
Penulis	Tahun	Negara	Stadium I		Stadium II		Stadium III		N	%
			N%	N%	N%	N	%			
Artikel 3	2018	Indonesia	12	33,33	16	44,44	8	22,22	36	100
Artikel 5	2017	Indonesia	23	60,52	11	28,95	4	10,52	38	100
Total			35		27		12		74	

Berdasarkan tabel 3.3 hasil dari kategori tingkat tekanan darah didapatkan 74 responden. Hasilnya bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah ringan (stadium I) yaitu sebanyak 35 responden.

Tabel 3.4 Hasil analisa dari 5 artikel terdapat data responden berdasarkan tingkat tekanan darah ringan, sedang, berat.

Artikel		Tingkat Tekanan Darah								
Penulis	Tahun	Negara	Ringan		Sedang		Berat		N	%
			N%	N%	N%	N	%			
Artikel 4	2018	Indonesia	24	35,82	19	28,3	24	35,82	67	100

Berdasarkan tabel 3.4 hasil dari kategori tingkat tekanan darah didapatkan 67 responden. Hasilnya bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah ringan 24 responden dan tekanan darah berat yaitu sebanyak 24 responden.

Pembahasan

a. Kecemasan

Hasil analisa *literature review* didapatkan 238 responden yang sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 119 responden. Kecemasan ringan cenderung dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari, masih waspada serta persepsinya meluas. Meskipun hanya menderita kecemasan ringan, namun harus diperhatikan karena dapat meningkatkan kecemasannya jika suatu saat mengalami ketegangan dalam hidupnya. Kecemasan sedang mengakibatkan individu lebih fokus pada pikirannya dan terjadi penyempitan persepsi namun masih bisa mengikuti perintah apabila diarahkan. Kecemasan berat mengakibatkan persepsi sangat menyempit, tidak berpikir akan hal lain dan perlu banyak arahan untuk bisa lebih fokus. Sedangkan kecemasan panik sudah mengakibatkan individu tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri, terjadi peningkatan aktivasi motorik dan menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain [12].

Kecemasan dapat terjadi karena kondisi kesehatan yang mengganggu secara psikologis dianggap sebagai sebuah ancaman yang dapat membahayakan kesehatan. Sehingga akan muncul respon yang berupa rasa cemas yang berlebihan dapat memperburuk kondisi kesehatan. Kecemasan pada umumnya bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan adanya perubahan fisiologis seperti denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah [10]. Kecemasan yang dialami individu baik kecemasan ringan sampai panik. Kecemasan yang dialami individu akan muncul pada beberapa faktor antara lain respon fisiologis yang ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, nafas cepat dan dangkal, tremor, gugup, susah tidur. Respon perilaku yang dapat terjadi jika mengalami kecemasan yaitu gelisah, ketegangan fisik, gugup, reaksi terkejut. Adapun respon kognitif yaitu mudah marah, mudah lupa, salah memberi penilaian, bingung, takut akan kematian, dan cedera. Sedangkan respon afektif yaitu merasa gelisah, tegang, ketakutan, waspada, gugup, rasa bersalah dan malu [5].

b. Tekanan Darah Pada Hipertensi

Berdasarkan hasil analisa *literature review* didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah ringan. Hasil dari tabel 3.2 didapatkan hasil dominan tekanan darah sedang sebanyak 45 responden. Hasil dari tabel 3.3 didapatkan hasil dominan tekanan darah ringan sebanyak 35 responden. Hasil dari tabel 3.4 didapatkan hasil dominan tekanan darah ringan sebanyak 24 responden dan tekanan darah berat 24 responden. Dengan bertambahnya usia secara perlahan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat dari proses penuaan yang merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan, sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia hal ini dikarenakan fungsi organ lansia sudah menurun sehingga tidak dapat bertahan terhadap penyakit. Salah satu penyakit yang harus diwaspadai yaitu hipertensi, karena hipertensi termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya terlebih dahulu [20].

Beberapa tanda dan gejala hipertensi antara lain sakit kepala, hal ini terjadi karena sel darah merah yang membawa oksigen mengalami kesulitan untuk mencapai otak karena pembuluh yang menyempit. Pusing terjadi karena

konsentrasi oksigen yang rendah. Sakit dada terjadi karena kadar oksigen menurun. Penglihatan kabur karena adanya penyempitan pada pembuluh darah pada mata sehingga sel darah merah yang membawa oksigen tidak dapat melewati. Edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler [17].

Faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah meliputi usia dimana tekanan darah akan meningkat dengan bertambahnya usia hal ini adanya peningkatan tekanan darah sistolik karena dinding pembuluh darah secara fleksibel tidak mampu retraksi maka tekanan darah sistolik menjadi lebih tinggi. Stress seperti sering emosi, cemas dan takut dapat meningkatkan tekanan darah, tekanan darah akan kembali normal apabila hal tersebut telah berlalu. Hal ini terjadi karena stimulan system saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokontristik arterior. Obesitas atau orang gemuk lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Obat-obatan ada beberapa obat yang bisa meningkatkan tekanan darah [6].

4. Kesimpulan

- a. Berdasarkan tingkat kecemasan sebgaiian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 119 responden .
- b. Berdasarkan tingkat tekanan darah pada artikel 1 dan 2 dominan mengalami tekanan darah sedang sebanyak 45 responden, artikel 3 dan 5 dominan mengalami tekanan darah ringan sebanyak 35 responden dan artikel 4 dominan mengalami tekanan darah ringan sebanyak 24 responden dan dominan mengalami tekanan darah berat sebanyak 24 responden.

Referensi

- [1] Dylan Trotsek. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tekanan Darah Anggota Prolanis Di Puskesmas Parongpong. Journal of Chemical Information and Modeling, 110(9)*, 1689–1699
- [2] Ekasari, M.F., Riasmini, N.M., & Hartini, T. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. Wineka Media.
- [3] Emmelia, R. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik. Pustaka Baru Press.
- [4] Ernawati, I., Fendinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). Kumpulan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi . Gresik: Graniti Gresik.
- [5] Fitriani, D., & Alfdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lansia . Universitas Negeri Padang ISSN Print 1412-9760.
- [6] Hastuti, A. P. (2019). Hipertensi Dan Intervensi Keperawatan . Klaten : Lakeisha.
- [7] <http://www.p2ptm.kemendes.go.id>
- [8] <http://eprints.ums.ac.id>
- [9] Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Genster, 17, 154-166.
- [10] Kati, R. K., Opod, H., & Pali, C. (2018). Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu. Jurnal E-Biomedik, 6(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.6.1.2018.18679>.
- [11] Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu H., W. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. Nursing News, 3(1), 22–32.
- [12] Lestari, T. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan . Yogyakarta : Nuha Medika.

- [13]Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan Derajat Penyakit Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13 (2), 59. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664>.
- [14]Majid, A. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Kardiovaskular*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- [15]Manuntung, A. (2018). *Terapi Prilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Winaka Media Malang ISBN 978-602-5973-10-9.
- [16]Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep Mind Mapping Dan Nanda Nic Noc*. Jakarta : Trans Info Media.
- [17]Mufarokhah, H. (2019). *Hipertensi dan Intervensi Keperawatan* (Muslikh (ed.)). Lakeisha.
- [18]Napitupulu, I. I. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 5–12.
- [19]Pertwi, G. H. (2017). Hubungan Tekanan Darah Dengan Kecemasan Pada Lansia Santa Angela Di Samarinda. *ISSN elektronik 2355-9136*.
- [20]Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. puspita. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjaeawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(5), 1174–1181. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/193229681000400516>
- [21]Pranata, A. E., & Prabowo, E. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah Dengan Gnagguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [22]Ridwan, Dyah Widodo, E. W. (2017). Hubungan Hipertensi Dengan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Publikasi Ilmiah Unitri*, 2, 11.
- [23]Risnawati, & Novitayanti, E. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *ISSN 2722-8118*.
- [24]Rofacky, H. F., & F. A. (2015). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Tecknique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi *Jurnal Keperawatan Soedirman (Che Soedirman Journal Of Nersing)*, 10, 41-52.
- [25]Setyawan, A. B. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- [26]Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- [27]Sumiatin, T., Yunariyah, B., & Christiawan, M. R. (2013). Hubungan Tingkat Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Relationship The Degree Of Hypertension With Anxiety Level. VI(1), 19–22.
- [28]Susetyowati, Huriyati, E., Istitikandarina, B., & Faza, F. (2019). *Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- [29]Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*.