

**KAJIAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TRENGGALEK**

TUGAS AKHIR

RISMA AWALIYA

NIM. P17240223070



KEMENTERIAN KESEHATAN RI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TRENGGALEK

2025

**KAJIAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TRENGGALEK**

TUGAS AKHIR

**Tugas Akhir Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan Di Program
Studi Keperawatan Trenggalek Jurusan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Malang**

RISMA AWALIYA

NIM. P17240223070



KEMENTRIAN KESEHATAN RI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TRENGGALEK

2025

CURRICULUM VITAE

Nama : Risma Awaliya

Tempat, tanggal lahir : Trenggalek, 30 Mei 2004

Agama : Islam

Alamat : RT 08 RW 02, Ds Kedungsigit
Kec. Karangan, Kab. Trenggalek

Email : risma_p17240223064@poltekkes-malang.ac.id



Riwayat Pendidikan :

1. RA Tarbiyatul Banin Wal Banat Kedungsigit : 2009-2010
2. MI Tarbiyatul Banin Wal Banat Kedungsigit : 2011-2016
3. MTsN 1 Trenggalek : 2017-2019
4. SMAN 1 Trenggalek : 2020-2022
5. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Prodi DIII Keperawatan Kampus
Kabupaten Trenggalek

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Risma Awaliya

NIM : P17240223070

Program Studi : Diploma III Keperawatan Trenggalek

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

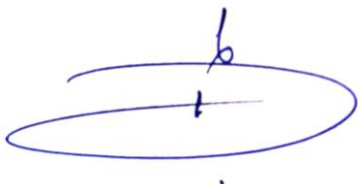
Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mengetahui,

Trenggalek, 02 Mei 2025

Pembimbing

Yang Membuat Pernyataan

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a horizontal stroke.

Awan Hariyanto, S.Kep. Ns., M.Kes.
NIP. 919800707201901101

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a vertical stroke.

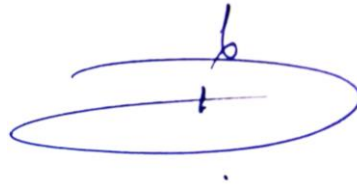
Risma Awaliya
NIM: P17240223070

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Risma Awaliya (P17240223070) dengan judul
**“Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Trenggalek”**, telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Trenggalek, 02 Mei 2025

Pembimbing



Awan Hariyanto, S.Kep. Ns., M.Kes.
NIP. 919800707201901101

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Risma Awaliya (P17240223070) dengan judul **“Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek”**, telah dipertahankan di depan dewan penguji pada 09 Mei 2025.

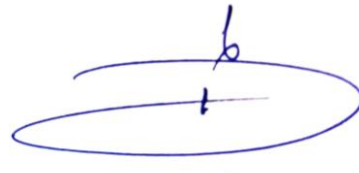
Dewan Penguji

Ketua Penguji



Ns. Dewi Wulandari, S.Kep., M.Kep.
NIP. 9198111120901201

Anggota Penguji



Awan Hariyanto, S.Kep. Ns., M.Kes.
NIP. 919800707201901101

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197608102002122001

MOTTO

BISMILLAHIRRAHMANIRRAHIM

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Al-Baqarah:286)

So, just finish what you started

“Jangan bandingkan jarak terbangnya, tapi bagaimana dan apa yang dilalui”
(Pesawat Kertas, 365 Hari)

PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Terimakasih, sudah menghadirkan orang-orang yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Semoga keberhasilan Karya Tulis Ilmiah ini menjadi satu langkah awal untuk masa depan dan impianku nanti.

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku. Dengan ini saya persembahkan karya kecil untuk :

1. Untuk Bapak dan Ibuku

Terima kasih untuk Bapakku "Mastur" dan Ibuku "Sulis Riatin" yang selalu mendukungku sampai di titik ini. Apa yang aku dapatkan saat ini tidak mampu membayar semua kebaikan, keringat, kasih sayang, bahkan air mata yang kalian berikan untukku. Terimakasih untuk do'a yang senantiasa selalu bapak dan ibu panjatkan untukku kapanpun dan dimanapun. Semoga semua perjuangan dan jerih payah bapak dan ibu terbayarkan melalui kesuksesan anak-anaknya kelak. Dan semoga ini menjadi langkah awal untuk menuju masa depanku yang sukses dan lebih baik. Maaf jika anak kecilku ini belum bisa seperti yang bapak dan ibu inginkan.

2. Terimakasih untuk keluargaku, “kakung dan mbokku” yang selalu mendoakan cucunya dimanapun dan kapanpun. Terimakasih banyak semoga langkah awal

ini menjadi awal kesuksesanku dan tentunya kesuksesan semuanya. Semoga doa kakung dan mbok untuk cucu kecilnya ini dikabulkan oleh Allah, amiinn.

3. Teruntuk adikku Alfin, terimakasih telah menjadi penghibur kakak saat kakak mengerjakan karya tulis ini, walaupun adik lebih sering membuat kakak marah tapi percayalah kakak sayang sekali sama adik. Luvv u dekku.
4. Untuk Bapak/Ibu Dosen dan seluruh Staf Karyawan Prodi D3 Keperawatan Kampus Kab. Trenggalek, saya ucapkan terimakasih karena selama ini sudah tulus dan ikhlas memberikan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada nilai dan harganya, agar saya menjadi manusia yang lebih baik dan bermanfaat. Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan, semoga ilmu yang saya dapat bermanfaat bagi orang banyak diluar sana. Aamiin.
5. Untuk Sahabat-Sahabatku, terimakasih sudah mendukungku dalam keadaan senang maupun susah, mau mendengar keluh kesahku, memberiku semangat, semoga kalian sehat selalu dan sukses kedepannya dan terimakasih untuk teman-teman seangkatanku semangatttt, sehat dan sukses selalu, Aamiin...
6. Dan yang terakhir untuk Diriku Sendiri “Risma Awaliya”. Terimakasih sudah mau bertahan sampai dititik ini. Terimakasih tetap memilih dan berusaha untuk merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau untuk terus berusaha. Terimakasih telah memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses yang dilewati ini. Berbahagialah dimanapun kamu berada, Risma. Semoga sukses dan bisa menjadi apa yang dicita-citakan selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul "Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek". Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi DIII Keperawatan Trenggalek.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam mencari ilmu di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah mengelola sumber daya jurusan dan menyelenggarakan pendidikan.
3. Ns. Rahayu Niningasih, S.Kep., M.Kes. selaku Kaprodi D-3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek. yang telah memberikan kesempatan dalam mencari ilmu di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D-3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek.
4. dr. Murti Rukiyandari, selaku kepala Puskesmas Trenggalek yang telah memberikan izin tempat penelitian.

5. Awan Hariyanto, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, revisi dan saran kepada penulis dalam menyempurnakan isi dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ns. Dewi Wulandari, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan bimbingannya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Dosen dan Staf Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek. yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Penderita hipertensi selaku responden yang memberikan bantuan dan izin dalam melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka dengan segala kerendahan hati saran dan kritik yang konstruktif sangat peneliti harapkan demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhirnya peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Trengalek, 02 Mei 2025

Penulis

ABSTRAK

Risma Awaliya (2025). *Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Trenggalek, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Awan Hariyanto, S.Kep., Ns., M.Kes.

Stres merupakan salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Akibat yang ditimbulkan pada penderita hipertensi yang mengalami stres apabila tidak mendapat penanganan yang baik akan dapat memperparah kondisi hipertensi hingga dapat menyebabkan komplikasi pada penderita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan populasi yaitu 250 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek. Besar sampel yang digunakan 25 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner PSS 10 (*Perceived Stress Scale*). Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan distribusi frekuensi. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat stres pada 25 responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek, 12 responden (48%) mengalami tingkat stres ringan, 13 responden (52%) mengalami tingkat stres sedang, serta tidak ada responden yang mengalami tingkat stres berat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek mengalami tingkat stres sedang.

Kata Kunci: Hipertensi, Tingkat Stres

ABSTRACT

Risma Awaliya (2025). *Study on Stress Levels in Hypertensive Patients in the Working Area of Trenggalek Public Health Center*. Descriptive Case Study, Trenggalek Nursing Diploma Program, Department of Nursing, Ministry of Health Polytechnic Health of Malang, Supervisor: Awan Hariyanto, S.Kep., Ns., M.Kes.

Stress is one of the contributing factors that can increase blood pressure. In individuals with hypertension, unmanaged stress can exacerbate the condition and may lead to serious complications. The purpose of this study was to determine the level of stress in hypertension sufferers in the Trenggalek Health Center work area. This study used a quantitative descriptive design, with a population of 250 hypertensive patients in the working area of Trenggalek Public Health Center. A total of 25 respondents were selected using purposive sampling technique. The research instrument used was the PSS-10 (Perceived Stress Scale) questionnaire. Data analysis was conducted using univariate analysis with frequency distribution. This study found that among the 25 hypertensive respondents in the working area of the Trenggalek Public Health Center, 12 respondents (48%) experienced mild stress levels, 13 respondents (52%) experienced moderate stress levels, and no respondents showed signs of severe stress. Based on the results, it can be concluded that most hypertension sufferers in the Trenggalek Health Center work area experience a moderate levels of stress.

Keyword: Hypertension, Stress Level

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER I	i
HALAMAN COVER II	ii
CURICULUM VITAE.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
DAFTAR ISTILAH	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Teoritis.....	6
1.4.2 Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Stres.....	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Sumber Stres.....	8
2.1.3 Jenis Stres	10
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	11
2.1.5 Dampak Stres.....	13
2.1.6 Manajemen Stres	14
2.1.7 Instrumen Pengukuran Skala Stres	16
2.2 Konsep Hipertensi	19
2.2.1 Pengertian	19
2.2.2 Klasifikasi.....	20
2.2.3 Etiologi	20
2.2.4 Faktor Risiko	21
2.2.5 Patofisiologi.....	24
2.2.6 Manifestasi Klinis.....	25
2.2.7 Komplikasi	26
2.2.8 Penatalaksanaan.....	28
2.3 Stres Pada Hipertensi	30

2.4 Kerangka Konsep	33
BAB 3 METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Kerangka Kerja	35
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Populasi dan Sampel	37
3.4.1 Populasi	37
3.4.2 Sampel	37
3.4.3 Teknik Sampling	38
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.2.1 Lokasi Penelitian	39
3.2.2 Waktu Penelitian	40
3.6 Definisi Operasional.....	40
3.7 Metode Pengumpulan Data	42
3.7.1 Instrumen Penelitian.....	42
3.7.2 Prosedur Pengumpulan Data	43
3.8 Pengolahan dan Analisa Data.....	45
3.8.1 Cara Pengolahan Data	45
3.8.2 Analisa Data	46
3.9 Etika Penelitian	47
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Data Umum	49
4.1.2 Data Khusus.....	52
4.2 Pembahasan.....	52
4.2.1 Karakteristik Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek.....	52
4.2.2 Gambaran Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek	55
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Kajian Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek.....	41
Tabel 3. 2 Kategori Perceived Stress Scale Cohen 1994	42
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek.....	49
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek.....	50
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek.....	50
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek	51
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tekanan darah saat pengecekan di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek.....	51
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek	34
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Inform Consent.....	66
Lampiran 2 Lembar Koesioner	67
Lampiran 3 Data Umum Responden	71
Lampiran 4 Data Khusus Penilaian Tingkat Stres Responden.....	72
Lampiran 5 Surat Perizinan Penelitian POLKESMA	74
Lampiran 6 Surat Perizinan Penelitian DINKES Trenggalek	75
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian Puskesmas Trenggalek.....	76
Lampiran 8 Lembar Pembayaran Penelitian	77
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	78
Lampiran 10 Lembar Inform Consent Responden	81

DAFTAR SINGKATAN

ACE : Angiotensin Converting Enzyme

ADH : Antidiuretik Hormon

CCB : Calcium Channel Blockers

mmHg : Milimeter Hidrargyrum

NaCl : Natrium Clorida

PSS : Perceived Stress Scale

WHO : World Health Information

Tensi : Tekanan Sirkulasi

DAFTAR ISTILAH

A

- Angiotensin : Hormon yang berfungsi mengatur tekanan darah
- Adrenalin : Bagian dalam kelenjar adrenal yang berfungsi melepaskan hormon katekolamin
- Aterosklerosis : Penyakit yang ditandai dengan penumpukan plak di dalam arteri
- Aldosteronism : Kondisi ketika kelenjar adrenal memproduksi terlalu banyak hormon aldosteron

B

- Beta blockers : Obat yang berfungsi untuk memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah
- Body Mass Index : Ukuran perbandingan berat badan dan tinggi badan
- Burn Out : Kondisi stres kronis yang menyebabkan seseorang merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional
- Biofeedback : Terapi yang membantu seseorang memahami dan mengendalikan fungsi tubuhnya

C

- Coping : Upaya seseorang untuk mengatasi stres atau tekanan yang dihadapinya

D

- Distress : Kondisi gangguan emosional yang dapat menyebabkan seseorang merasa sedih, takut, cemas, atau tertekan
- Depresi : Gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan

F

- Fight or flight : Respons alami tubuh untuk menghadapi situasi yang mengancam atau menyebabkan stres

H

Hipertensi	: Respons alami tubuh untuk menghadapi situasi yang mengancam atau menyebabkan stres
Hipotalamus	: Bagian otak yang berfungsi untuk mengatur produksi hormon dan mengendalikan fungsi organ dan sel tubuh
Hipertropi	: Kondisi ketika ukuran sel-sel jaringan atau organ meningkat
Hipnoterapi	: Terapi yang menggunakan hipnosis untuk membantu mengubah perilaku, persepsi, dan emosi seseorang
K	
Kortisol	: Hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, yang terletak di atas ginjal
M	
Meditasi	: Latihan untuk menjernihkan pikiran dan memusatkan perhatian
Morbiditas	: Kondisi sakit yang dialami oleh suatu populasi
Mortalitas	: Angka kematian dalam suatu populasi atau kelompok dalam periode waktu tertentu
P	
Psikososial	: Aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental, pikiran, dan perilaku seseorang terhadap tuntutan sosial
S	
Stres	: Reaksi tubuh terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang beradaptasi

Stroke : Penyakit yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terganggu atau berkurang

Stresor : Situasi atau peristiwa yang menyebabkan stres

Stimulus : Rangsangan atau sesuatu yang dapat memicu perubahan perilaku atau fisik

T

Tekanan Sistolik : Tekanan darah saat otot jantung berkontraksi dan memompa darah ke seluruh tubuh

Tekanan Diastolik : Tekanan darah yang terjadi saat jantung beristirahat atau berelaksasi di antara detak jantung