

Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien BPJS di Wilayah Kerja Puskesmas Pare Kabupaten Kediri

The Relationship between Stress Levels and The Incidence of Hypertension Among BPJS Patients in The Working Area of Pare Public Health Center, Kediri Regency

¹Akhmadi Abbas, ²Krisnita Dwi Jayanti, ³Rahma Nisa Intan Permata, ⁴Rizka Alifa Putri, ⁵Tania Aurelia Azzahra, ⁶Marshanda Saqila Annisa Zahra

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri, Jawa Timur, Indonesia
E-mail: marshandasaqila16@gmail.com

Abstract.

Hypertension remains a global health problem requiring special attention due to its chronic, progressive nature and often asymptomatic presentation. One of the non-physical factors influencing the occurrence of hypertension is stress, which can trigger increased blood pressure through the activation of the sympathetic nervous system and the release of cortisol hormones. This research aimed to determine the relationship between stress levels and the incidence of hypertension among BPJS patients in the working area of Pare Public Health Center, Kediri Regency. An analytical cross-sectional design was employed. The population consisted of BPJS beneficiaries residing in Pare Urban Village and Tulungrejo Village. A total of 210 respondents were selected using a cluster sampling technique. Primary data were collected through interviews and questionnaires, while secondary data were obtained from the Pare Public Health Center. The results of the Contingency Coefficient test showed a significant relationship between stress levels and the incidence of hypertension (p -value = 0.000). Respondents with moderate stress had the highest proportion of hypertension (75%), followed by those with mild stress (35.4%), while those without stress had the lowest proportion (17.6%). In conclusion, there is a significant and positive relationship between stress levels and the incidence of hypertension among BPJS patients in the working area of Pare Public Health Center.

Keywords: Stress, Hypertension, BPJS, Epidemiology, Primary Health Care.

Abstrak.

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian khusus karena bersifat kronik, progresif, dan sering kali tanpa gejala. Salah satu faktor non-fisik yang berperan dalam kejadian hipertensi adalah stres, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon kortisol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien BPJS di wilayah kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat pengguna BPJS di Kelurahan Pare dan Desa Tulungrejo, dengan jumlah responden sebanyak 210 orang yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Data primer dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Pare. Hasil uji Koefisien Kontingensi menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi (p value = 0,000). Responden dengan stres sedang memiliki proporsi hipertensi tertinggi (75%), diikuti oleh stres ringan (35,4%), sedangkan yang tidak mengalami stres memiliki proporsi terendah (17,6%). Kesimpulannya, terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien BPJS di wilayah kerja Puskesmas Pare.

Kata kunci: Stres, Hipertensi, BPJS, Epidemiologi, Layanan Kesehatan Primer.

Pendahuluan

Hipertensi masih menjadi ancaman serius dalam sistem kesehatan masyarakat, karena bersifat kronik, progresif, dan sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Hal inilah yang membuatnya dijuluki sebagai "silent killer" atau pembunuh terselubung. Berdasarkan pemantauan Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, penderita hipertensi kerap tidak menyadari kondisinya hingga komplikasi muncul, seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung koroner (Pradono et al., 2020). Secara global, beban penyakit hipertensi terus meningkat, dan Indonesia termasuk negara berisiko tinggi, dengan prevalensi yang terus bertambah dari tahun ke tahun, termasuk pada kelompok usia produktif. Meski Kementerian Kesehatan telah melaksanakan berbagai survei nasional dan upaya preventif seperti Posbindu PTM, data yang spesifik dan mendalam tentang prevalensi serta penyebab dominan hipertensi, terutama di wilayah-wilayah seperti Puskesmas Pare, masih sangat terbatas khususnya faktor psikososial seperti stres yang belum terpetakan secara lokal.

Secara nasional, hipertensi telah ditetapkan sebagai prioritas penanggulangan penyakit tidak menular karena berdampak luas terhadap mortalitas dan morbiditas (Pradono et al., 2020). Selain faktor biologis seperti usia, genetika, dan obesitas, faktor psikososial termasuk stres juga mulai dikaji sebagai penyebab non-tradisional yang mempengaruhi tekanan darah. Beberapa literatur menjelaskan bahwa stres memiliki peran dalam mengaktifkan sistem saraf simpatik dan meningkatkan sekresi hormon kortisol, yang keduanya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dalam konteks pelayanan primer seperti puskesmas, integrasi pendekatan psiko-edukatif terhadap stres belum dilakukan secara masif. Oleh karena itu, mengkaji keterkaitan stres dengan hipertensi di wilayah seperti Pare dapat memperkaya intervensi berbasis komunitas.

Ketika individu mengalami stres, terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) yang menyebabkan pelepasan hormon stres dan merangsang peningkatan tekanan darah melalui mekanisme neuroendokrin. Jika kondisi stres berlangsung terus-menerus, sistem tubuh mengalami kelelahan adaptif yang memperbesar risiko terkena hipertensi. Selain itu, stres sering kali memicu perilaku tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, merokok, kurang tidur, dan pola hidup sedentari, yang semuanya merupakan faktor risiko hipertensi.

Studi meta-analisis oleh Ni'mah dan Sukma (2022) menunjukkan bahwa individu dengan stres tinggi memiliki risiko hipertensi 1,66 kali lebih besar dibandingkan individu tanpa stres tinggi (Ni'mah & Sukma, 2022). Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan secara lokal agar puskesmas dapat mengembangkan pendekatan promotif-preventif berbasis psikososial. Beberapa studi telah menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan hipertensi di berbagai wilayah, seperti Lingga, Pakpahan, dan Ginting (2024) di Puskesmas Padang Bulan Medan; Wulan Sari, Mutmainna, dan Irmayani (2024) di Puskesmas Tamangapa Makassar; serta Nariswari (2024) di Puskesmas Batu Ampar. Ni'mah dan Sukma (2022) melalui studi meta-analisis juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara stres tinggi dan peningkatan risiko hipertensi. Di sisi lain, Lestari dan Saraswati (2022) menyoroti pentingnya perilaku pengelolaan diri pasien hipertensi dalam meningkatkan kualitas hidup, tetapi belum mengaitkannya secara langsung dengan stres. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pare. Padahal, karakteristik sosial budaya dan tekanan lingkungan di Pare sangat mungkin menciptakan dinamika stres yang unik, yang bisa mempengaruhi kejadian hipertensi secara berbeda dibandingkan daerah lain. Oleh karena itu, riset ini penting untuk menutup celah data dan memberikan informasi kontekstual berbasis komunitas.

Penelitian ini didasarkan pada teori General Adaptation Syndrome (GAS) yang dikembangkan oleh Hans Selye, yang menjelaskan bahwa stres merupakan respons fisiologis non spesifik tubuh terhadap berbagai tuntutan eksternal. Model ini terdiri dari tiga tahap: alarm, yaitu respon awal tubuh terhadap stresor; resistance, yaitu fase adaptasi untuk mempertahankan fungsi tubuh; dan exhaustion, yaitu fase kelelahan jika stres berlangsung terus-menerus, yang dapat berujung pada gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi (Armanu et al., 2021). Penjelasan ini diperkuat dengan kajian stres berdasarkan model respons, yang menyatakan bahwa rangsangan dari luar (baik fisik maupun

psikologis) memicu perubahan pada fungsi organ tubuh, seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah sebagai bentuk adaptasi. Selain itu, model interaktif stres yang menekankan pada interaksi antara stresor dengan persepsi dan karakteristik individu, menunjukkan bahwa stres tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi objektif, tetapi juga oleh subjektivitas individu dalam menilai dan menghadapi tuntutan (Weinberg et al., dalam Armanu et al., 2021). Oleh karena itu, teori-teori ini penting sebagai dasar untuk mengevaluasi pengaruh stres terhadap hipertensi, dan mendukung perlunya pendekatan promotif yang mempertimbangkan faktor psikososial di fasilitas pelayanan dasar seperti Puskesmas Pare. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada peserta BPJS di wilayah kerja Puskesmas Pare. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kondisi stres dapat menjadi faktor risiko dalam peningkatan tekanan darah masyarakat di wilayah tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program promotif dan preventif di layanan kesehatan primer berbasis psikososial.

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan crosssectional. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menggunakan BPJS di wilayah kerja Puskesmas Pare yaitu Kelurahan Pare dan Desa Tulungrejo. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan jenis cluster sampling yang akan dipilih 30 wilayah cluster secara acak menggunakan metode pemutaran acak atau spinner dengan mengambil cluster RW. Setiap cluster yang terpilih secara acak akan dibutuhkan 7 orang sebagai responden yang memenuhi kriteria penelitian dengan total 210 responden. Variabel Independen dalam penelitian ini yaitu Tingkat Stress, dan Variabel Dependen adalah Kejadian Hipertensi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer. Data sekunder yang diambil dari Puskesmas Pare meliputi data jumlah kasus hipertensi dan data kunjungan puskesmas yang menggunakan BPJS di wilayah kerja Puskesmas Pare, sedangkan pengumpulan data primer dilakukan secara langsung dilapangan dengan metode wawancara dan pengisian kuesioner oleh responden terpilih di Kelurahan Pare dan Desa Tulungrejo.

Survei dilakukan pada tanggal 01 Juli sampai 03 Juli 2025. Survei dilaksanakan di 30 cluster RW terpilih yaitu Kelurahan Pare (16 RW) dan Desa Tulungrejo (14 RW). Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien BPJS di Wilayah Kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri, maka akan dilakukan uji Koefisien Kontingensi dengan bantuan SPSS dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur responden di wilayah kerja Puskesmas Pare Kabupaten Kediri

Umur	N	%
18-24	42	20.0%
25-34	44	21.0%
35-44	36	17.1%
45-54	41	19.5%
55-64	30	14.3%
65-74	16	7.6%
> 75	1	0.5%
Total	210	100%

Berdasarkan tabel distribusi umur, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 25–34 tahun, yaitu sebanyak 44 orang (21,0%), kelompok umur 18–24 tahun sebanyak 42 orang (20,0%), kelompok umur 45–54 tahun sebanyak 41 orang (19,5%), kelompok umur 35–44 tahun sebanyak 36 orang (17,1%), kelompok umur 55–64 tahun sebanyak 30 orang (14,3%), kelompok umur 65–74 tahun sebanyak 16 orang (7,6%), dan kelompok umur >75 tahun sebanyak 1 orang (0,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia dewasa muda.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin responden di wilayah kerja Puskesmas Pare Kabupaten Kediri.

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	93	44.3%
Perempuan	117	55.7%
Total	210	100%

Berdasarkan tabel distribusi jenis kelamin, menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 117 orang (55,7%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 93 orang (44,3%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kategori Tekanan Darah Tinggi responden di wilayah kerja Puskesmas Pare Kabupaten Kediri.

Kategori Tekanan Darah Tinggi	N	%
< 140	164	78.1%
> 140	46	21.9%
Total	210	100%

Berdasarkan tabel distribusi tekanan darah, sebagian besar responden memiliki tekanan darah < 140 mmHg, yaitu sebanyak 164 orang (78,1%). Sedangkan responden dengan tekanan darah > 140 mmHg sebanyak 46 orang (21,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tekanan darah normal.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Riwayat Hipertensi responden di wilayah kerja Puskesmas Pare Kabupaten Kediri.

Riwayat Hipertensi	N	%
Hipertensi	57	27.1%
Tidak Hipertensi	153	72.1%
Total	210	100%

Berdasarkan tabel distribusi riwayat hipertensi, sebanyak 153 responden (72,9%) tidak memiliki riwayat hipertensi, sedangkan 57 responden (27,1%) memiliki riwayat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tergolong tidak memiliki risiko hipertensi berdasarkan riwayat penyakit.

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stress responden di wilayah kerja Puskesmas Pare Kabupaten Kediri.

Tingkat Stress	N	%
Stress Sedang	20	9.5%
Stress Ringan	48	22.9%
Tidak Stress	142	67.6%
Total	210	100%

Berdasarkan tabel distribusi tingkat stress, diketahui bahwa mayoritas responden tidak mengalami stress, yaitu sebanyak 142 orang (67,6%), Sebanyak 48 orang (22,9%) mengalami Stress ringan, dan 20 orang mengalami stress sedang. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden berada dalam kondisi psikologis yang stabil.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pare.

Tingkat Stress	Kejadian Hipertensi				N	<i>p-value</i>
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%		
Stress Sedang	15	7.1%	5	2.4%	20	9.5%
Stress Ringan	17	8.1%	31	14.8%	48	22.9%
Tidak Stress	25	11.9%	117	55.7%	142	67.6%
Total	57	27.1%	153	72.9%	210	100.0%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi, dengan nilai *p. value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stress, maka semakin tinggi risiko seseorang mengalami hipertensi. Responden dengan stress sedang memiliki proporsi kejadian hipertensi tertinggi (75%), diikuti dengan stress ringan (35,4%), sedangkan responden yang tidak mengalami stress memiliki kejadian hipertensi paling rendah (17,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stress yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada responden di wilayah kerja Puskesmas Pare.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia produktif, khususnya pada rentang usia 25-34 tahun (21,0%) dan 18-24 tahun (20,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kelompok usia muda tetap perlu menjadi sasaran utama dalam upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Meskipun usia muda sering di asosiasikan dengan kondisi kesehatan yang baik, konsumsi makanan tinggi natrium, dan stress pekerjaan dapat meningkatkan risiko hipertensi sejak usia dini (Berliana et al., 2023). Dari segi jenis kelamin, proporsi responden perempuan lebih tinggi (55,7%) dibandingkan laki-laki (44,3%). Hal ini dapat mencerminkan kecenderungan perempuan untuk lebih aktif dalam kegiatan survei kesehatan atau memiliki kepedulian lebih tinggi terhadap isu kesehatan keluarga. Novian (2014) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih responsif terhadap program kesehatan masyarakat, meskipun prevalensi hipertensi tidak selalu lebih tinggi pada kelompok ini, Selain itu, sebagian besar responden (78,1%) memiliki tekanan darah 140 mmHg (21,9%) tetap menjadi perhatian, karena dapat menjadi indikator awal risiko hipertensi yang perlu ditindaklanjuti melalui pemeriksaan rutin dan edukasi gaya hidup sehat.

Tingkat Stress

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak mengalami stress (67,6%), sementara sisanya mengalami stress ringan (22,9%) dan stress sedang (9,5%). Meskipun mayoritas berada dalam kondisi psikologis yang stabil, proporsi responden yang

mengalami stress tetap perlu diperhatikan, mengingat stress merupakan salah satu faktor risiko non-fisik yang signifikan terhadap hipertensi. Stress dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon kortisol, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah secara fisiologis (Pitun & Budiyati, 2020). Dalam konteks ini, penting untuk mengintegrasikan pendekatan manajemen stress ke dalam program kesehatan masyarakat, terutama di wilayah kerja Puskesmas. Edukasi tentang relaksasi, konseling psikologis, dan peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi strategi aktif untuk menurunkan tingkat stress di masyarakat. Selain itu, keterlibatan keluarga dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang suportif juga berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis individu. Riwayat Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis univariat, sebanyak 57 responden (27,1%) tercatat memiliki riwayat hipertensi, sementara mayoritas yaitu sebanyak 153 responden (72,9%), tidak memiliki riwayat tersebut. Proporsi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden tergolong tidak memiliki riwayat hipertensi, hampir sepertiga dari populasi telah memiliki pengalaman atau diagnosis sebelumnya terkait tekanan darah tinggi, yang menandakan adanya beban penyakit kronis yang cukup nyata di masyarakat. Riwayat hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama dalam kejadian hipertensi berulang, karena berkaitan erat dengan predisposisi genetik, kebiasaan gaya hidup, dan kondisi fisiologis yang menetap, seperti kekakuan pembuluh darah atau gangguan metabolik. Individu dengan riwayat hipertensi cenderung memiliki kecenderungan untuk mengalami lonjakan tekanan darah kembali, karena itu, kelompok ini perlu menjadi prioritas dalam intervensi pencegahan sekunder, seperti pemantauan tekanan darah secara berkala, edukasi gizi rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stress. Temuan ini juga memperkuat pentingnya skrining dini dan edukasi berkelanjutan, tidak hanya untuk individu yang telah terdiagnosis, tetapi juga untuk populasi umum yang tampak sehat secara klinis, namun mungkin memiliki faktor risiko tersembunyi yang belum teridentifikasi (Irianto et al., 2023).

Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji Koefisien Kontingensi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kejadian hipertensi, dengan nilai p. value = 0,000. Nilai ini berada jauh di bawah ambang batas signifikansi 0,05 yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel. Penggunaan koefisien kontingensi dalam analisis ini memberikan informasi tambahan mengenai kekuatan hubungan, bukan hanya keberadaannya. Menurut Sudjana (2005), koefisien kontingensi merupakan salah satu ukuran yang tepat untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dua variabel nominal atau ordinal dalam tabel kontingensi. Dengan demikian, hasil ini tidak hanya menunjukkan bahwa tingkat stress dan hipertensi saling terkait, tetapi juga bahwa hubungan tersebut cukup kuat untuk diperhitungkan dalam konteks intervensi kesehatan masyarakat.

Jika dilihat lebih rinci, proporsi kejadian hipertensi paling tinggi ditemukan pada kelompok responden dengan tingkat stress sedang, yaitu sebanyak 15 dari 20 orang (75%). Pada kelompok tingkat stress ringan, 17 dari 48 responden mengalami hipertensi, yang setara dengan 35,4%. Sementara itu, kelompok yang tidak mengalami stress menunjukkan proporsi kejadian hipertensi paling rendah, yaitu hanya 25 dari 142 responden (17,6%). Pola ini menunjukkan adanya tren yang konsisten, semakin tinggi tingkat stress yang dialami responden, semakin besar kemungkinan mereka mengalami hipertensi. Perbedaan proporsi yang cukup mencolok antarkelompok ini memperkuat temuan bahwa stress berperan dalam mempengaruhi tekanan darah, sebagaimana juga dijelaskan oleh Pitun dan Budiyati (2020), bahwa, stress psikologis dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan tekanan darah secara fisiologis.

Hasil ini memberikan gambaran bahwa stress bukan hanya faktor psikologis yang berdiri sendiri, tetapi juga memiliki implikasi fisiologis yang nyata. Dalam konteks wilayah kerja Puskesmas Pare, dimana sebagian masyarakat masih berada dalam usia produktif, pengaruh stress terhadap tekanan darah

menjadi isu penting yang perlu ditangani secara sistematis. Intervensi yang menargetkan pengelolaan stress, seperti edukasi kesehatan mental, pelatihan relaksasi, dan peningkatan dukungan sosial, dapat menjadi strategi yang efektif untuk menurunkan risiko hipertensi, terutama pada individu yang telah memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Novian (2014) juga menekankan bahwa stress yang tidak ditangani dapat menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan dan memperburuk kondisi hipertensi.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien BPJS, dengan nilai p-value sebesar 0,000. Responden dengan tingkat stres sedang memiliki proporsi kejadian hipertensi tertinggi, diikuti oleh responden dengan stres ringan, sedangkan kejadian hipertensi paling rendah ditemukan pada responden yang tidak mengalami stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin besar pula risiko mengalami hipertensi.

Selain itu, mayoritas responden berada dalam usia produktif, khususnya pada kelompok usia 25–34 tahun, dan sebagian besar merupakan perempuan. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah dalam batas normal, namun masih terdapat 21,9% yang menunjukkan tekanan darah di atas ambang normal. Dari sisi psikologis, sebagian besar responden berada dalam kondisi stabil, meskipun terdapat proporsi yang mengalami stres ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa stres, sebagai faktor risiko non-fisik, tetap perlu mendapatkan perhatian karena berkontribusi nyata terhadap peningkatan tekanan darah.

Untuk saran, disarankan agar Puskesmas Pare mengintegrasikan program promotif dan preventif berbasis manajemen stres ke dalam pelayanan kesehatan primer, seperti edukasi teknik relaksasi, layanan konseling psikologis, dan pelatihan coping stress bagi masyarakat, guna memperkuat upaya pencegahan hipertensi secara holistik. Masyarakat juga diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan mental dengan mengelola stres melalui aktivitas positif, rutin berolahraga, menjaga pola makan rendah garam, serta mengurangi paparan stres di lingkungan kerja maupun sosial. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, diperlukan studi lanjutan dengan pendekatan intervensi untuk mengevaluasi dampak jangka panjang manajemen stres terhadap kejadian hipertensi, dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam upaya pencegahan hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Akhmadi Abbas, S.KM., M.Kes. dan Ibu Krisnita Dwi Jayanti, S.KM., M.Kes (Epid) selaku dosen mata kuliah Survei Cepat Epidemiologi yang telah memberikan bimbingan, saran, serta masukan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan dalam penyusunan jurnal ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian, pihak Puskesmas Pare, Kelurahan Tulungrejo, dan Kelurahan Pare yang telah memberikan izin dan membantu proses pengumpulan data, serta semua pihak yang telah mendukung penyusunan jurnal ini.

Kontribusi Penulis

Rahma Nisa Intan Permata bertanggung jawab pada penyusunan latar belakang dan ucapan terima kasih. Tania Aurelia Azzahra bertanggung jawab pada penyusunan metode penelitian dan hasil penelitian. Rizka Alifa Putri bertanggung jawab pada penyusunan pembahasan. Marshanda Saqila Anisa Zahra bertanggung jawab pada penyusunan kesimpulan. Seluruh penulis terlibat dalam pengurusan administrasi surat perizinan, pelaksanaan pengumpulan data, dan revisi naskah.

Daftar Pustaka

1. Armanu, Aryati, Ana Sofia, Ilhami, Susanti Dwi, Putri, Oktaria Ardika and Risfandini, Andini (2021) *Stres : Di Era Turbulensi*. UB Press Malang, Malang, Jawa Timur. ISBN 978-623-296-237-8
2. Berliana, S. M., Wulandari, R. D., & Prasetyo, A. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45–52.
3. Correlation, T. H. E., Self, O. F., Behavior, M., Quality, W., In, L., With, P., & Hypertension, P. (2025). *Indonesian Journal of Global Health Research*. 4(1), 69–76.
4. Irianto, K., Sari, D. P., & Nugroho, H. (2023). Riwayat hipertensi sebagai prediktor kejadian hipertensi berulang: Studi longitudinal di komunitas. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas (JEKK)*, 9(2), 88–96.
5. Kesehatan Bakti Tunas Husada, J., Ilmu Ilmu Keperawatan, J., Kesehatan dan Farmasi, A., & Amira, I. da. (n.d.). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut Relationship Between Stress Level And Hypertension Among Elderlies At Guntur Community Health Center, Garut Regency.
6. Lingga, M. O., Pakpahan, R. E., & Ginting, F. S. H. B. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. 4(2), 2043–2056.
7. Nariswari, K. T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Batu Ampar Studi. Universitas Islam Sultan Agung.
8. Ni'mah, S. L. K., & Sukma, S. (2022). Relationship of High Stress with Hypertension in Adults: Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 7(1), 130–141.
9. Novian, D. (2014). Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 5(2), 112–118.
10. Pebriyani, U., & Triswanti, N. (2022). Wega Fabia Prawira, dan Woro Pramesti | Hubungan antara Tingkat Stres dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di. In *Puskesmas Kedaton Bandar Lampung Medula* | (Vol. 12, Issue 2).
11. Pitun, R. A., & Budiwati, S. (2020). Pengaruh stres terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 23–30.
12. Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan*. ISBN 978-602-373-181-7
13. Sudjana, N. (2005). *Metoda Statistika* (6th ed.). Bandung: Tarsito.
14. Wulan Sari, N., Mutmainna, A., & Irmayani. (2024). Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 225–231.
15. World Health Organization. (2020). *Hypertension*.
16. Yualita, P., Pd, S., Pd, M., Triana, D. S., Kp, S., Kep, M., Bestari, M., Redaksi, A., Tinggi, S., Kesehatan', I., Jl, A. K., Ahmad, D., & Dalam, N. (n.d.). *Dewan Redaksi* (Vol. 4).