

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU DESA POMAH

Marwanti^{1*}, Chori Elsera², Supardi³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Klaten, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Prodi DIII
Keperawatan

*Email: marwantimarwa150@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang menetap dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan pengukuran berulang. Salah satu faktor risiko yang berperan terjadinya hipertensi adalah stres. Kemampuan individu dalam mengelola stres melalui penerapan manajemen stres yang tepat berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terdapat didalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompakan darah keseluruh tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 108 responden yang dipilih melalui *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui teknik pengambilan sampel dengan cara memilih responden yang sengaja ditemui dan memenuhi kriteria inklusi. **Hasil:** Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* = 0.031 (< 0.05), menunjukkan hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah. **Kesimpulan:** Manajemen stres berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.

Kata kunci: Hipertensi; Manajemen Stres; Tekanan Darah.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition characterized by a persistent increase in blood pressure, with systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg based on repeated measurements. One of the risk factors contributing to hypertension is stress. An individual's ability to manage stress through appropriate stress management plays an important role in maintaining blood pressure stability. Blood pressure is the force exerted within blood vessels when the heart pumps blood throughout the body. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between stress management and blood pressure among patients with hypertension. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design using a cross-sectional approach. The sample consisted of 108 respondents selected through accidental sampling. Data were collected by selecting respondents who were intentionally encountered and met the inclusion criteria. **Results:** The results of the bivariate analysis using the Chi-Square test showed a *p-value* of 0.031 (< 0.05), indicating a significant relationship between stress management and blood pressure among patients with hypertension at the Posyandu in Pomah Village. **Conclusion:** Stress management is associated with blood pressure among patients with hypertension at the Posyandu in Pomah Village

Keywords: Hypertension; Stress Management; Blood Pressure.

Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian global karena sifatnya yang berlangsung lama, perlahan memburuk, serta sering tidak menimbulkan gejala yang khas, sehingga dikenal sebagai *the silent killer* (Parellangi et al., 2025). Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan meningkatnya tekanan darah secara persisten yang dapat diidentifikasi melalui hasil pengukuran tekanan darah berulang (Lita et al., 2021).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat sekitar 1,28 miliar penduduk dunia usia 30-79 tahun yang mengalami hipertensi, dan sekitar 46% di antaranya belum menyadari kondisinya. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun terus menunjukkan tren peningkatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebesar 7,3% berdasarkan diagnosis dokter dan 32,9% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Sementara itu, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 melaporkan bahwa Kabupaten Klaten memiliki 321.553 penderita hipertensi atau setara dengan 91,44% dari estimasi jumlah kasus di wilayah tersebut.

Peningkatan kasus hipertensi berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup Masyarakat modern, antara lain rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi natrium, serta stres yang tidak dikelola secara adekuat. Stres berperan sebagai salah satu faktor yang memicu

hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan sistem renin angiotensin aldosterone yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Paparan stres berkepanjangan dapat merangsang hormon kortisol yang berdampak pada kenaikan tekanan darah serta memperburuk kondisi kesehatan individu (Hamzah et al., 2025).

Stres merupakan respons individu terhadap perubahan situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman dan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh (Hidayati & Harsono, 2021). Paparan dari stres yang berlangsung dalam waktu lama berpotensi mengganggu sistem regulasi, termasuk mekanisme pengendalian tekanan darah melalui peningkatan aktivitas kardiovaskular. Oleh karena itu, kemampuan dalam menerapkan manajemen stres menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Manajemen stres merupakan upaya terstruktur yang mencakup kemampuan mengenali, mengendalikan, dan menyesuaikan respons terhadap stressor yang dihadapi individu (Siregar, 2024). Pendekatan ini meliputi strategi kognitif, perilaku, dan spiritual yang bertujuan menurunkan beban psikologis serta meningkatkan kapasitas adaptasi terhadap tekanan. Penerapan manajemen stres yang adekuat berperan dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang pada penderita hipertensi.

Hasil studi pendahuluan pada 8 Agustus

2025 menunjukkan bahwa pada bulan juni tercatat 182 kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Majegan. Wawancara yang dilakukan di Posyandu Dukuh Margo Mulyo mengidentifikasi 10 penderita hipertensi dengan rentang tekanan darah antara 134/94 mmHg hingga 176/64 mmHg. Sebagian responden melaporkan keluhan stres yang berkaitan dengan kurangnya waktu istirahat, kelelahan, dan gangguan tidur (40%). Selain itu, 30% responden menunjukkan ketidakpatuhan terhadap pengobatan dan rendahnya frekuensi kontrol tekanan darah, sementara 30% lainnya mengaitkan kondisi hipertensi dengan beban kerja yang tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional. Menurut Sugiyono dalam (Syahroni, 2022), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data berbasis instrument serta analisis statistik guna menguji hipotesis penelitian. Desain cross sectional merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara faktor risiko dan efek yang diamati pada

waktu yang sama melalui pengumpulan data secara simultan (Sofya et al., 2024). Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Desa Pomah. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Oktober hingga November 2025, dengan pengambilan data dilakukan pada tanggal 7-13 November 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*, yaitu pemilihan responden yang ditemui secara kebetulan di lokasi penelitian dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi yang tercatat pada Posyandu Desa Pomah sebanyak 148 orang. Berdasarkan hasil perhitungan besar sampel, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 108 orang.

Pengukuran data manajemen stres dilakukan menggunakan kuesioner Brief COPE versi Indonesia yang terdiri dari 28 item dan telah di uji validitas dan reliabilitas oleh (Apriska, 2016). Setiap item dinilai menggunakan skala likert empat poin, yaitu 1 (belum pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (sangat sering). Skor total berada pada rentang 28-112 dan diklasifikasikan menjadi coping maladaptif (28-70) dan coping adaptif (71-112).

Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer digital merek OMRON tipe HEM-7111 yang telah dikalibrasi oleh Universitas Muhammadiyah Klaten. Hasil tekanan darah dikategorikan sebagai tidak terkontrol $\geq 140/90$ mmHg dan terkontrol $< 140/90$ mmHg. Pengambilan data

pada penelitian ini dilakukan melalui dua metode, yaitu pada kegiatan Posyandu dan kunjungan langsung ke rumah responden (*door to door*).

Analisa data dilakukan secara kuantitatif melalui analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi, persentase, dan nilai rerata. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan uji Chi Square karena kedua variabel berskala nominal. Hubungan antara variabel dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai $p\text{-value} < 0.05$ (Sarwono & Handayani, 2021).

Hasil

Hasil penelitian ini mengidentifikasi rerata usia penderita Hipertensi ($n=180$) disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata usia penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah ($n=108$)

Karakteristik Responden	n	Min	Max	Mean	SD
Usia	108	19	80	46.81	15.473
Valid N (listwise)	108				

Tabel di atas menunjukkan bahwa rerata usia responden yaitu 46.81 tahun dengan standar deviasi 15.473. Hasil ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah tidak hanya berasal dari kelompok usia lanjut, tetapi juga telah ditemukan pada kelompok usia produktif.

Selain karakteristik usia, karakteristik

jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat hipertensi keluarga, dan pola istirahat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat Hipertensi Keluarga, Pola Istirahat ($n=108$)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	16.7
Perempuan	90	83.3
Total	108	100.0
Pendidikan		
SD	53	49.1
SMP	12	11.1
SMA/SMK	37	34.3
Perguruan Tinggi	6	5.6
Total	108	100.0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	47	43.5
Petani	22	20.4
Buruh	23	21.3
Wiraswasta	9	8.3
PNS	1	0.9
Lainnya	6	5.6
Total	108	100.0
Riwayat HT Keluarga		
Ada	90	83.3
Tidak ada	18	16.7
Total	108	100.0
Pola Istirahat		
Cukup (≥ 7 jam)	49	45.4
Kurang (< 7 jam)	59	54.6
Total	108	100.0

Tabel di atas menunjukkan bahwa data responden sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 90 orang (83.3%). Data distribusi sebagian responden berpendidikan SD berjumlah 53 orang (49.1%). Data distribusi pekerjaan responden paling banyak adalah tidak bekerja 47 orang (43.5%), sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi keluarga yaitu 90 (83.3%). Data distribusi berdasarkan pola istirahat, responden yang tidur kurang dari 7 jam sebanyak 59 orang (54.6%).

stress yang dimiliki oleh penderita Hipertensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Distribusi Manajemen Stres (n=108)

Manajemen Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Strategi Maladaptif (28-70)	55	50.9
Strategi Adaptif (71-112)	53	49.1
Total	108	100.0

Tabel di atas menunjukkan data distribusi hasil pengukuran manajemen stres menggunakan Brief COPE menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan strategi maladaptif sebanyak 55 orang (50.9%).

Distribusi tekanan darah penderita Hipertensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Data Distribusi Tekanan Darah (n=108)

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Terkontrol ($\geq 140/90$ mmHg)	83	76.9
Terkontrol ($< 140/90$ mmHg)	25	23.1
Total	108	100

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan Data distribusi kategori tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak terkontrol, yaitu 83 orang (76.9%).

Analisis antara hubungan manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Posyandu Desa Pomah disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Desa Pomah

Manajemen Stres	Tekanan Darah						<i>P value</i>
	Tidak Terkontrol		Terkontrol		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Strategi Maladaptif	47	56.6	8	32.0	55	50.9	0.031
Strategi Adaptif	36	43.4	17	68.0	53	49.1	
Total	83	100	25	100	108	100	

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa Sebagian besar responden dengan strategi manajemen stres maladaptif memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 47 orang (56.6%), sedangkan yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 8 orang (32.0%). Pada responden dengan strategi manajemen stres adaptif Sebagian memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 36 (43.4%), namun responden dengan tekanan darah terkontrol 17 (68.0%). Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0.031 (< 0.05), yang berarti ada hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.

Pembahasan

1. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah adalah 46.81 tahun dengan rentang usia 19-80 tahun. Sebagian besar responden berada pada usia dewasa madya hingga lanjut, namun terdapat pula responden usia produktif yang mengalami hipertensi. Hal ini menegaskan bahwa

hipertensi tidak hanya terjadi pada usia lanjut, meskipun risikonya meningkat seiring bertambahnya usia.

Secara fisiologis, peningkatan usia menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular seperti meningkatnya kekakuan dinding arteri dan menurunnya fungsi endotel yang berdampak pada kenaikan tekanan darah terutama tekanan sistolik (Ekarini et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hastami et al., 2025) yang menyatakan bahwa individu berusia diatas 40 tahun memiliki risiko 3,4 kali lebih besar mengalami hipertensi dibanding usia ≤ 40 tahun.

Berdasarkan hasil tersebut, usia dewasa madya dan lanjut merupakan faktro risiko penting hipertensi. Namun, ditemukannya penderita pada usia muda menunjukkan perlunya upaya pencegahan dan promosi kesehatan yang mencakup seluruh kelompok usia, termasuk deteksi dini dan penerapan gaya hidup sehat.

2. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah adalah Perempuan sebanyak 90 orang (83.3%), sedangkan laki-laki berjumlah 18 (16.7%). Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada Perempuan.

Jenis kelamin berperan dalam kejadian hipertensi, terutama pada Perempuan yang memasuki masa menopause. Penurunan hormon estrogen setelah menopause mengurangi perlindungan terhadap sistem

kardiovaskular sehingga meningkatkan risiko kenaikan tekanan darah (Kusumawaty et al., 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurhayati et al., 2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan kejadian hipertensi. Oleh karena itu, Perempuan paruh baya perlu menjadi sasaran utama upaya promotif dan preventif hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah rutin.

3. Pendidikan

Sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu 53 orang (49.1%). Pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat sehingga meningkatkan risiko hipertensi (Nugroho & Sari, 2019).

Penelitian (Satiyem et al., 2024), juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat Pendidikan dan kejadian hipertensi. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat Pendidikan dasar agar pencegahan hipertensi lebih efektif.

4. Pekerjaan

Hasil penelitian sebagian besar responden tidak bekerja 47 (43.5%). Kondisi ini menunjukkan aktivitas fisik harian yang cenderung rendah yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh, meningkatkan resistensi

pembuluh darah, serta memperberat kerja jantung sehingga memicu peningkatan tekanan darah (Marleni et al., 2020).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis pekerjaan dan kejadian hipertensi, dimana pekerjaan dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi (Tambunan & Baringbing, 2022).

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berpendapat bahwa dominasi responden yang tidak bekerja dapat berkontribusi terhadap kejadian hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif berupa peningkatan aktivitas fisik teratur seperti senam atau jalan kaki sebagai langkah pencegahan hipertensi.

5. Riwayat hipertensi keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga yaitu 90 orang (83.3%). Responden dengan riwayat keluarga hipertensi tampak lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat tersebut.

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Individu dengan orang tua penderita hipertensi memiliki risiko dua hingga lima kali lebih tinggi mengalami hipertensi, yang berkaitan dengan faktor genetik seperti gangguan regulasi natrium dan kalium dalam tubuh (L.O et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Adam et al., 2018), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara riwayat hipertensi keluarga dan kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa faktor keturunan berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, individu dengan riwayat hipertensi keluarga disarankan melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin serta menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dini.

6. Pola istirahat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola istirahat kurang, yaitu tidur kurang dari 7 jam per hari sebanyak 59 orang (54.6%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Febriyanti Widiyastuti et al., 2024) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah, sehingga pola istirahat yang tidak adekuat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tidur yang kurang dapat mengganggu keseimbangan sistem tubuh, meningkatkan stres fisiologis, serta mempengaruhi sistem kardiovaskular yang berdampak pada kenaikan tekanan darah (Adiyono, 2020). Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa pengaturan pola istirahat yang adekuat penting sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

7. Manajemen stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan strategi manajemen stres maladaptif sedikit lebih banyak (50.9%) dibandingkan strategi adaptif (49.1%). Responden dengan strategi maladaptif

cenderung mengalami tekanan darah tidak terkontrol yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres berperan dalam kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Salsabila et al., 2025) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara mekanisme koping dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Stres yang berkepanjangan dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis dan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat dan sulit kembali normal (Faridah et al., 2022). Oleh karena itu, penerapan strategi manajemen stres yang adaptif menjadi faktor penting dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

8. Tekanan darah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tekanan darah tidak terkontrol 83 orang (76.9%) sedangkan yang terkontrol sebanyak 25 (23.1%). Tekanan darah merupakan tekanan aliran darah terhadap dinding srteri yang terdiri dari tekanan sistolik dan diastolik. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Suciana et al., 2020), yang menyatakan bahwa mayoritas penderita hipertensi berada pada kondisi tekanan darah yang belum terkontrol, terutama pada kelompok usia lanjut.

Tekanan darah tidak terkontrol umumnya dipengaruhi oleh ketidakpatuhan minum obat, pola makan, gaya hidup, dan faktor stres. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya keberhasilan pengendalian hipertensi di

Masyarakat dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi sehingga diperlukan edukasi berkelanjutan, pemantauan rutin, serta penerapan gaya hidup sehat.

9. Hubungan Manajemen Stres dengan Tekanan Darah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan strategi manajemen stres maladaptif lebih banyak mengalami tekanan darah tidak terkontrol (56.6%) dibandingkan responden dengan strategi adaptif. Sebaliknya, responden dengan manajemen stres adaptif cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara manajemen stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Stres yang tidak terkelola dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis secara berkelanjutan sehingga meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Sari et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ekarini et al., 2020), yang menunjukkan hubungan signifikan antara manajemen stres dan kestabilan tekanan darah.

Berdasarkan hasil dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa manajemen stres adaptif merupakan komponen penting dalam pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, intervensi keperawatan perlu mencakup edukasi dan pendampingan manajemen stres sebagai bagian dari upaya komprehensif pengendalian hipertensi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia dewasa dengan rata-rata usia 46.81 tahun, mayoritas berjenis kelamin Perempuan, berpendidikan SD, tidak bekerja, memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, serta pola istirahat kurang dari 7 jam per hari. Sebagian responden memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol dan menerapkan strategi manajemen stres kategori maladaptif berdasarkan instrumen Brief COPE.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah, yang mengindikasikan bahwa manajemen stres berperan penting dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden penderita hipertensi di posyandu Desa Pomah yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan. Semoga hasil penelitian ini memberikan kontribusi positif.

Daftar Pustaka

- Adam, A. G. A., Nelwan, J. E., & Wariki, W. M. V. (2018). Kejadian Hipertensi dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *KESMAS*, 7(5).
- Adiyono. (2020). Manajemen stres. *Manajemen Stres*, 3(1), 255–265.
- Apriska, R. A. D. (2016). *Hubungan antara Tingkat Kesepian dengan Mekanisme Koping pada Lansia di Unit Pelayanan*

- Lanjut Usia “Wening Wardoyo” Ungaran. Universitas Diponegoro Semarang.*
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1), 61–73.
- Faridah, U., Rusnoto, & Fatmalsari, G. A. (2022). Hubungan antara Stres dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Dr. Raden Soedjati Soemodiarjo Purwodadi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 356–359.
- Hamzah, T., Pakaya, N., & Liputo, G. P. (2025). The Relationship of Stress with Blood Pressure in Hypertension Patients. *PALUWALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 52–58. https://ejournal.airlangga.org/index.php/g_hj
- Hastami, Y., Sitarahayu, A. S., & Rachmawaty, F. A. (2025). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Nusa Tenggara Timur. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 14(1), 16–21. <https://doi.org/10.20961/semar.v14i1.92549%0AHubungan>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Factors Related Events Sex with Hypertension in Elderly Work Area Health District Lakhok Ciamis. *Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- L.O, E. S., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Analisis Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar Elsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043–1046. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>
- Lita, Hamid, A., Anggraeni, S. N., & Kasrin, R. (2021). *Tekanan Darah dan Musik Suara Alam*. CV Global Aksara Pers (Surabaya / Pekanbaru).
- Marleni, L., Syafei, A., & Sari, M. T. P. (2020). The Correlation Between Physical

- Activity and Hypertension Level at Public Health Center Palembang. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(1), 66–72.
<https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 233–238.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(2018), 363–369.
- Parellangi, Prayogi, B., Rizani, K., & Utama, R. D. (2025). Analisis Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Kota Banjar Baru Tahun 2024. *Jurnal Skala Kesehatan*, 16(1), 41–53.
<https://doi.org/10.31964/jsk.v16i1.443>
- Salsabila, Q. N., Melastuti, E., & Amal, A. I. (2025). Hubungan Mekanisme Koping Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(2), 07–17.
<https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i2.2446>
- Sari, N. W., Mutmainna, A., & Irmayani. (2024). Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 225–231.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode kuantitatif*. UNISRI Press Redaksi:
- Satiyem, Murtiningsih, D., & Pradessty, A. D. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 4(1), 35–42.
- Siregar, I. M. (2024). *Manajemen Stres Strategi Menghadapi Tekanan Hidup*.
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1695–1708.
- <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety>
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian Kuantitatif* (Vol. 2, Issue 3).
- Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr. Doris Sylvanus Central Kalimantan Province Pebrisiana. *Jurnal Surya Mega (JSM)*.