



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA
REMAJA DI SMAN 1 NGRAYUN PONOROGO

Intan Aprilia Melani*, Nurul Sri Wahyuni, Saiful Nurhidayat, Siti Munawaroh, Yayuk Dwirahayu

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail Korespondensi :

intanapreliamelani@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Februari 2023 Disetujui : Maret 2023 Dipublikasikan: April 2023

Abstrak:

Kecemasan bagi remaja dapat terjadi ketika remaja mudah terancam atau memiliki kepercayaan diri yang rendah. Remaja yang mengalami kecemasan berpotensi mengalami perubahan tekanan darah akibat perasaan yang tidak stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.

Metode dalam penelitian ini yaitu *cross sectional correlation* dengan pendekatan observasional. Sampel yang digunakan sejumlah 73 siswa-siswi kelas XII di SMAN 1 Ngrayun yang diperoleh melalui metode *simple random sampling*. Data primer diperoleh melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter dan kuesioner HARS. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan sejumlah 39 siswa (53,4%), kecemasan tingkat ringan sejumlah 23 siswa (31,5%), kecemasan sedang sejumlah 5 siswa (6,8%), dan kecemasan berat sejumlah 6 siswa (8,2%). Selanjutnya yaitu responden yang memiliki nilai tekanan darah normal sejumlah 47 siswa (64,4%), hipotensi sejumlah 17 siswa (23,3%) dan pra hipertensi yaitu 9 siswa (12,3%). Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistika *spearman rank test* diperoleh *pvalue* 0,004 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,01 sehingga dinyatakan bahwa H1 diterima, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi seperti memberikan edukasi secara rutin sehingga dapat melakukan upaya untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi serta mengontrol perasaan cemas yang mungkin akan dihadapi.

Kata Kunci: Remaja, Kecemasan, Tekanan Darah

Abstract:

Anxiety for adolescents can occur when adolescents are easily threatened or have low self-confidence. Adolescents who experience anxiety have the potential to experience changes in blood pressure due to unstable feelings. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and blood pressure in adolescents at SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.

The method in this study is cross sectional correlation with an observational approach. The sample used was 73 class XII students at SMAN 1 Ngrayun obtained through simple random sampling method. Primary data were obtained by measuring blood pressure using a sphygmomanometer and the HARS questionnaire. The data that has been collected is then analyzed using the Spearman Rank Test correlation.

*The results showed that respondents who did not experience anxiety were 39 students (53.4%), mild anxiety were 23 students (31.5%), moderate anxiety was 5 students (6.8%), and severe anxiety was 6 students. (8.2%). Furthermore, respondents who had normal blood pressure scores were 47 students (64.4%), hypotension were 17 students (23.3%) and pre-hypertensive were 9 students (12.3%). Based on the results of the statistical analysis using the Spearman rank test, a *p-value* of 0.004 was obtained where the value was smaller than 0.01, so it was stated that H1 was accepted, there was a relationship between anxiety levels and blood pressure in adolescents at SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.*

This research is expected to increase knowledge about hypertension such as providing regular education so that efforts can be made to reduce the risk of hypertension and control feelings of anxiety that may be faced.

Kata kunci: Adolescent, Anxiety, Blood Pressure

How to Cite: Intan Aprilia Melani (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol.7 (No.1) (2023).

© 2023 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

Alternatif Email : intanapreliamelani@gmail.com

ISSN 2598-1188 (Print)

ISSN 2598-1196 (Online)

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang meliputi takut dan prihatin terkait masa depan tanpa adanya sebab khusus yang berhubungan dengan ketakutan tersebut (Pramana et al., 2016). Kecemasan berlebihan berpotensi dalam meningkatnya tekanan darah pada seseorang yang menderita hipertensi (Sholikhah et al., 2021). Faktor penting yang berkaitan dengan kecemasan yaitu tingkat kepercayaan diri seseorang. Seseorang khususnya pada remaja yang mengalami kecemasan cenderung merasa dirinya mudah terancam atau memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, pemicu kecemasan lainnya yaitu adanya ancaman dari luar yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Ancaman tersebut diantaranya adanya kematian terutama dari orang terdekat, perceraian, dilema etik, lingkungan kerja, dan adanya tekanan kelompok sosial budaya (Pertiwi, 2017).

Kecemasan menurut WHO (2017), kasus kecemasan yang terjadi di dunia mencapai angka 264 juta jiwa dengan prevalensi di Asia sebesar 23% atau berkisar pada 60,05 juta (WHO, 2017). Menurut Riskesdas dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), gangguan emosional pada penduduk > 15 tahun mengalami peningkatan sebesar 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018 (HIMPSI, 2020). Sedangkan di Jawa Timur, estimasi penderita gangguan emosional dengan usia > 15 tahun berkisar pada 6,8% atau setara dengan 1.889.655 kasus (Dinkes Jawa Timur, 2020).

Remaja merupakan salah satu fase dalam tumbuh kembang manusia dimana dalam fase ini, sebagian besar mengalami perubahan yang signifikan. Remaja dialami oleh masing-masing individu

ketika telah masanya untuk beralih dari masa kanak-kanak untuk berada pada fase dewasa (Diananda, 2019). Perubahan yang dialami remaja terjadi secara fisik maupun psikis. Pada fisik, hal tersebut dapat terlihat secara kasat mata dan hormonal sedangkan perubahan psikis melalui emosionalnya. Remaja yang dalam perubahan psikis mengalami berbagai hal yang kurang nyaman dan mengganggu, berpotensi terhadap suatu gejala kecemasan.

Kecemasan ialah suatu perasaan yang mengganggu, meresahkan, atau mengkhawatirkan sesuatu secara berlebihan sehingga seseorang merasa terancam dan menjadi lebih waspada (Vibriyanti, 2020). Kecemasan rentan terjadi dalam fase remaja karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Remaja yang berada dalam fase perubahan dari anak-anak menjadi dewasa pada umumnya mengalami krisis percaya diri. Selain itu, ancaman atau gangguan dari luar turut mempengaruhi psikologis remaja sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas. Remaja yang mengalami kecemasan berpotensi mengalami perubahan tekanan darah akibat perasaan yang tidak stabil.

Tekanan darah menurut WHO (2021) merupakan suatu tekanan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, pembuluh darah utama dalam tubuh. Berdasarkan JNC VIII, tekanan darah seseorang dinyatakan normal jika hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik sebesar 120 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 80 mmHg. Tekanan darah dapat mengalami peningkatan hingga menjadi suatu penyakit kardiovaskuler atau bahkan komplikasi jika tidak segera ditangani. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya ras, jenis

kelamin, riwayat keluarga dan faktor genetik, obesitas, dan konsumsi garam (Kevaladandra & Nurmala, 2019). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yaitu obesitas dan faktor genetik juga memicu penderitanya mengalami permasalahan secara psikis yaitu kecemasan. Kecemasan yang ditimbulkan karena kedua faktor tersebut dirasakan oleh remaja karena mereka mengira bahwa kedua faktor tersebut memiliki ancaman dan ketakutan berlebihan pada penderitanya.

Remaja menjadi fase yang rentan terhadap kecemasan. Sedangkan beberapa dari mereka yang mengalami kecemasan secara berkelanjutan dan tidak memperoleh penanganan yang tepat, dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan baik secara fisik maupun psikis. Meski demikian, remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan tidak seluruhnya mengalami kecemasan. Hal

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

Tabel 1. Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

| Keterangan | Jumlah | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Tidak ada | 39 | 53,4 |
| Cemas ringan | 23 | 31,5 |
| Cemas sedang | 5 | 6,8 |
| Cemas berat | 6 | 8,2 |
| Total | 73 | 100 |

Sumber: Data Primer

Kecemasan diartikan sebagai perasaan khawatir yang tidak menentu dan menyebar yang berkaitan dengan ketidakpastian dan tidak berdaya (Setyawan, 2017). Pada remaja yang merupakan masa transisi dan mengalami berbagai perubahan baik dari segi fisik, emosional, dan kognitif, dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan tersebut timbul akibat akumulasi dari frustrasi, konflik, dan stress yang dihadapinya (Wicaksono dkk, 2019).

tersebut tentu berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi remaja satu sama lainnya berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian *cross sectional correlation*. Populasi penelitian yaitu remaja kelas XII di SMAN 1 Ngrayun sejumlah 89 siswa dengan sampel yang digunakan yaitu 73 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner HARS dan pemeriksaan tekanan darah. Data penelitian dianalisis menggunakan Korelasi *Spearman Rank Test*.

Penelitian yang dilakukan oleh Suarni, (2020) menyatakan bahwa hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa remaja dapat mengalami tingkat kecemasan rendah dan kecemasan sedang. Kecemasan remaja dapat terjadi karena faktor tertentu seperti pengalaman masa lalu, bentuk keadaan fisik, dan konflik interpersonal. Terdapat beberapa remaja yang sebagian menyadari kecemasan yang dimiliki dan berusaha untuk mengatasinya. Sebagian remaja

masih belum mampu mengatasi kecemasan yang dimiliki.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Gilas (2018) bahwa remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Pertumbuhan kedua terjadi pada remaja yaitu pertumbuhan dari anak-anak menuju proses kematangan manusia yaitu dewasa. Pada usia remaja terdapat perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis (Gilas, 2018). Didukung juga oleh Rahmy, (2021) bahwa remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan tersebut jika tidak dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental/jiwa. Dijelaskan oleh Diananda (2019) bahwa remaja pada fase awal yaitu berkisar usia 14-17 tahun mengalami perubahan emosional yang sangat pesat sehingga berdampak terhadap pola pikirnya. Bagi remaja, fase perubahan dari anak-anak

menuju dewasa tidak mudah mengingat adanya pertumbuhan dan perkembangan yang ada dalam dirinya. Dalam usia tertentu, ia merasa bahwa ia belum siap menjalani fase tersebut. Begitupun pada remaja lanjut dengan rentang usia 17-21 tahun yang secara emosional lebih rentan karena menuju kematangan usia, hingga beberapa diantara mereka mengalami kecemasan. Masalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi adalah depresi dan kecemasan.

Peneliti berpendapat bahwa kecemasan yang terjadi pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Dalam hal usia, faktor ini merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang, dimana dalam fase tertentu individu tersebut merasa belum siap untuk menjalaninya karena beberapa faktor lain yang mempengaruhinya.

Tekanan Darah pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

Tabel 2. Tekanan Darah pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

| Tekanan Darah | Jumlah | Presentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Hipotensi | 17 | 23,3 |
| Tekanan darah normal | 47 | 64,4 |
| Pra hipertensi | 9 | 12,3 |
| Total | 73 | 100 |

Sumber: Data Primer

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Ansar J & Dwinata I, 2019). Sedangkan menurut Herawati et al., (2021), hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan

mental atau kesehatan jiwa. Pertumbuhan kedua terjadi pada remaja yaitu pertumbuhan dari anak-anak menuju proses kematangan manusia yaitu dewasa. Pada usia remaja terdapat perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis (Gilas, 2018). Didukung juga oleh Rahmy, (2021), remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan tersebut jika tidak dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental/jiwa. Hipertensi pada remaja juga sangat dipengaruhi oleh riwayat hipertensi keluarga, seperti kasus yang ditemukan di Korea Selatan yang mana riwayat

hipertensi keluarga merupakan faktor dominan kejadian hipertensi pada remaja. Riwayat hipertensi dalam keluarga dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor pola asuh dalam keluarga yang meliputi pola makan. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi riwayat hipertensi dalam keluarga sebagai faktor risiko dalam kejadian hipertensi pada remaja sehingga dilakukan analisis terhadap faktor risiko tersebut (Shaumi & Achmad, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa hipertensi pada remaja mempunyai resiko yang sama dengan usia dewasa, hal ini dapat dihindari dengan pengenalan sejak dini tentang bahaya hipertensi. Sedangkan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo diantaranya jenis kelamin, umur, riwayat anggota keluarga, kebiasaan merokok, makanan yang dikonsumsi, kebiasaan olahraga, dan perasaan yang mengganggu.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

| Correlations | | | | |
|----------------|-------------------|-------------------------|--------|-------------------|
| | | tekanan darah | | tingkat kecemasan |
| Spearman's rho | tekanan darah | Correlation Coefficient | 1.000 | .331** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .004 |
| | | N | 73 | 73 |
| | tingkat kecemasan | Correlation Coefficient | .331** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .004 | . |
| | | N | 73 | 73 |

Sumber: Data Primer

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, (2018) di Jakarta Pusat menganalisis beberapa faktor risiko terkait hipertensi remaja. Hasil uji menggunakan uji Chi-square menunjukkan faktor risiko riwayat hipertensi keluarga memiliki p value = 0,0012. Nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi keluarga terhadap kejadian hipertensi pada remaja. Diperoleh nilai OR pada remaja dengan riwayat hipertensi keluarga sebesar 2,69 (95% CI 1,20-6,02). Nilai tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat hipertensi keluarga berpeluang mengalami hipertensi 2,69 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga. Selain itu, ditemukan bahwa kegemukan (p value < 0,001) memiliki

hubungan yang signifikan dengan hipertensi. Diperoleh OR pada remaja dengan kegemukan sebesar 6,57 (95% CI 2,99- 14,43) yang menunjukkan bahwa remaja dengan kegemukan memiliki risiko 6,57 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Sedangkan jenis kelamin (p value = 0,119), berat lahir rendah (p value = 0,64), ras (p value = 1,000), aktivitas fisik (p value = 1,216), dan kebiasaan merokok (p value = 0,298) tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi (Shaumi & Achmad, 2019). Hal serupa dijabarkan oleh Nuraeni, (2019) Menurut penelitian dari Hendra (2012) menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi.hal ini disebabkan karena tekanan arterial yang meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya

regurgitasi aorta, serta adanya peruses degeneratif, yang lebih sering pada usia tua. Gilas, (2018) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan satu-satunya faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Pada banyak orang kecemasan atau stress psikososial dapat meningkatkan tekanan darah.

Peneliti berpendapat bahwa faktor usia sangat berpengaruh dalam proses kenaikan tekanan darah, pada usia lanjut sangat sensitif terhadap segala sesuatu, misal pola makan yang tidak baik dan sehat, kurang olah raga yang teratur, kecemasan yang tinggi atau stress dapat membuat seseorang mengalami kenaikan tekanan darah, disamping itu pada usia lanjut usia sudah sangat rentan terhadap segala hal.

KESIMPULAN

1. Responden yang tidak mengalami kecemasan dengan prevalensi sejumlah 39 siswa (53,4%). Sedangkan sisanya yaitu mengalami kecemasan tingkat ringan sejumlah 23 siswa (31,5%), kecemasan sedang sejumlah 5 siswa (6,8%), dan kecemasan berat sejumlah 6 siswa (8,2%).
2. Responden yang memiliki nilai tekanan darah normal dengan prevalensi yaitu sejumlah 47 siswa (64,4%). Sedangkan sisanya yaitu hipotensi dengan prevalensi 17 siswa (23,3%) dan pra hipertensi dengan prevalensi yaitu 9 siswa (12,3%).
3. Hasil analisis statistika menggunakan *spearman rank test* yaitu 0,004 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dinyatakan bahwa H1 diterima, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Ngrayun Ponorogo

SARAN

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi sehingga dapat melakukan upaya untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi serta mengontrol perasaan cemas yang mungkin akan dihadapi

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dinkes Jawa Timur. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 1–123. www.dinkesjatengprov.go.id
- Gilas, L. G. (2018). *Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Jenis Olahraga Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Unit Olahraga Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 3(2), ٣١٣-٣٢٣.
- Hafifatul Auliya Rahmy, M. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 1(1), 35–44.
- HIMPSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himpsi.or.Id, September 2019*, 1–13. <https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Kevaladandra, Z., & Nurmala, I. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*

Muhammadiyah, 4(1), 74–80.
https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=cerita+dengan+teman+kontrol+perilaku+alkohol+2019&hl=id&as_sdt=0,5

Pertiwi, G. H. (2017). Hubungan Tekanan Darah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Santa Angela Di Samarinda. *Media Sains*, 10(1), 21–27.

Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. puspita. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjaewi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(5), 1174–1181.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/193229681000400516>

Sholikhah, N. P. N., Laksmi, A. T., & Supratman. (2021). *Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi*. 69–75.

Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(1), 46.
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i1.6391>

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69.
<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>

WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. In *Global Health Estimate*.