

## Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Pola Makan dengan Hipertensi di Desa Sumberjo Rembang

Mutiara Sukma Damayanti<sup>1</sup>, Rusnoto<sup>2</sup>, Edi Wibowo Suwandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kudus

e-mail: [mutiarasukma023@gmail.com](mailto:mutiarasukma023@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan, stres, dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Sumberjo Kabupaten Rembang. Penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif dengan desain korelasi pendekatan cross sectional. Desain korelasi bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara variabel independen dan dependen, yang dapat digunakan untuk mencari, menjelaskan, memperkirakan, dan menguji teori yang ada. Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa mayoritas lansia di Desa Sumberjo memiliki tingkat kecemasan dan stres yang sedang, dengan 32,5% dan 33,8% responden masing-masing, serta sebagian besar memiliki pola makan yang tidak baik, yakni 73,8%. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan, stres, dan pola makan dengan hipertensi. Hasil uji menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan positif yang kuat dengan hipertensi (p-value 0,001, koefisien 0,666), yang berarti semakin tinggi kecemasan, semakin tinggi pula hipertensi. Stres juga berhubungan positif dengan hipertensi (p-value 0,002, koefisien 0,335), meskipun dengan kekuatan yang lebih rendah, menunjukkan bahwa semakin tinggi stres, semakin tinggi hipertensi. Terakhir, pola makan yang tidak baik berhubungan positif dengan hipertensi (p-value 0,001, koefisien 0,612), yang berarti pola makan yang buruk cenderung meningkatkan tekanan darah tinggi.

**Kata Kunci:** *Tingkat Kecemasan, Pola Makan, Hipertensi*

### Abstract

This study aims to determine the relationship between anxiety, stress, and diet with the incidence of hypertension in Sumberjo Village, Rembang Regency. This study applies a quantitative method with a cross-sectional correlation design. The correlation design aims to reveal the relationship between independent and dependent variables, which can be used to find, explain, estimate, and test existing theories. Based on this study, it was concluded that the majority of elderly people in Sumberjo Village have moderate levels of anxiety and stress, with 32.5% and 33.8% of respondents respectively, and most have poor diets, namely 73.8%. This study also found a significant relationship between levels of anxiety, stress, and diet with hypertension. The test results showed that anxiety had a strong positive relationship with hypertension (p-value 0.001, coefficient 0.666), which means that the higher the anxiety, the higher the hypertension. Stress is also positively related to hypertension (p-value 0.002, coefficient 0.335), although with a lower strength, indicating that the higher the stress, the higher the hypertension. Finally, poor diet is positively associated with hypertension (p-value 0.001, coefficient 0.612), which means poor diet tends to increase high blood pressure.

**Keywords:** *Anxiety Level, Diet, Hypertension*

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang menjadi tantangan besar di banyak negara, termasuk Indonesia, dan menjadi fokus utama dalam pelayanan kesehatan primer, sebagaimana disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Menurut WHO, pada tahun 2022, diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi, dengan mayoritas berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Namun,

46% dari penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 42% yang mendapatkan diagnosis dan pengobatan, sementara 21% berhasil mengontrol hipertensi mereka. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini global, dan sebagai bagian dari sasaran global, diharapkan prevalensinya dapat dikurangi sebesar 33% pada tahun 2030.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan prevalensi hipertensi mencapai 30,8%, dengan angka yang lebih tinggi pada usia di atas 60 tahun (22,9%). Di Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 37,57%, lebih tinggi pada perempuan (40,17%) dibandingkan laki-laki (34,83%). Di Kabupaten Rembang, tercatat 22.297 kasus hipertensi, dan di Puskesmas 1 Rembang, terdapat 3.563 kasus pada tahun 2024. Di Desa Sumberjo, Kecamatan Rembang, tercatat 100 kasus hipertensi pada 2024, yang meningkat karena faktor ekonomi dan pola hidup sehari-hari.

Faktor-faktor penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi kecemasan, stres, konsumsi garam berlebihan, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol, sedangkan faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, dan riwayat keluarga (Tika, 2021). Kecemasan adalah kondisi psikologis yang melibatkan rasa takut dan kekhawatiran, yang dapat meningkatkan tekanan darah melalui reaksi fisik seperti detak jantung yang cepat dan peningkatan tekanan darah (Purwati, 2021). Stres, sebagai reaksi tubuh terhadap tuntutan atau beban, dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular, menyebabkan peningkatan tekanan darah dan gangguan pada pembuluh darah (Kaunang et al., 2019; Sulaiman, 2019).

Pola makan yang tidak sehat juga merupakan faktor penting dalam perkembangan hipertensi. Makanan yang tinggi lemak, garam, dan kalori dapat meningkatkan risiko hipertensi, karena dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah yang dapat menyumbat pembuluh darah dan memperburuk kondisi hipertensi (Sukri, 2019; Irfan et al., 2023). Studi pendahuluan yang dilakukan pada September 2024 di Desa Sumberjo menunjukkan bahwa dari 15 penderita hipertensi, 10 di antaranya mengalami kecemasan dan stres terkait kondisi kesehatan mereka, sementara 5 pasien lainnya mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, yang memperburuk kondisi hipertensi mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan, stres, dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Sumberjo Kabupaten Rembang. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan kecemasan di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang (2) Mendeskripsikan stress di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. (3) Mendeskripsikan pola makan di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. (4) Mendeskripsikan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. (5) Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. (6) Menganalisis hubungan tingkat stress dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. (7) Menganalisis hubungan pola makandengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang.

## **METODE**

Penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif dengan desain korelasi pendekatan cross sectional. Desain korelasi bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara variabel independen dan dependen, yang dapat digunakan untuk mencari, menjelaskan, memperkirakan, dan menguji teori yang ada. Menurut Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, dan ISSN (2023), korelasi menunjukkan hubungan antara dua variabel atau lebih, yang dapat berupa korelasi positif, di mana perubahan satu variabel diikuti dengan perubahan variabel lainnya dalam arah yang sama, atau korelasi negatif, di mana perubahan pada satu variabel diikuti dengan perubahan yang berlawanan pada variabel lainnya.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sumberjo, Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang pada Desember 2024, dipilih karena tingginya angka penderita hipertensi di wilayah tersebut. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Sumberjo yang tercatat sebanyak 100 pasien menurut data dari Puskesmas 1 Rembang pada tahun 2024. Sampel penelitian yang dipilih sebanyak 80 orang, yang dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 5%, memastikan setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Sampel dipilih dengan teknik probabilitas sampling, di mana hasil perhitungan menghasilkan jumlah sampel 80 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup responden yang bersedia berpartisipasi, penderita hipertensi tanpa komplikasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah responden yang mengundurkan diri atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggabungkan data primer dan sekunder. Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Rembang, Kepala Puskesmas 1 Rembang, dan Kepala Desa Sumberjo mengenai jumlah penderita hipertensi di desa tersebut. Data primer dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yang meliputi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan, DASS-42 untuk mengukur stres, dan wawancara mengenai pola makan responden. HARS digunakan untuk menilai gejala kecemasan, dengan rentang skor yang mengindikasikan tingkat keparahan kecemasan (Hawari, 2021). DASS-42 digunakan untuk mengukur stres, dengan kategori skor yang menunjukkan tingkat keparahan (Sitti Rahmah, 2021). Instrumen pola makan melibatkan wawancara mengenai frekuensi konsumsi makanan dan estimasi porsi dalam gram, kemudian dikalkulasi untuk mendapatkan total asupan zat gizi harian responden (Inayah et al., 2022).

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menganalisis karakteristik setiap variabel, yaitu kecemasan, stres, pola makan, dan hipertensi. Selain itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji korelasi Spearman rho, yang sesuai untuk data berskala ordinal atau interval yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2019). Uji Spearman rho digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecemasan, stres, pola makan, dan hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan tingkat kecemasan, stress, dan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa jumlah data jenis kelamin perempuan sejumlah 69 responden dengan persentase (86,3%). Usia 66-70 tahun sebanyak 19 responden dengan presentase (23,8%). Pekerjaan ibu rumah tangga didapatkan jumlah data sebanyak 30 responden dengan presentase (37,5%).

### Hasil Penelitian

#### Analisa Univariat

##### a) Hipertensi

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hipertensi**

Hipertensi	N	%
Normal tinggi	8	6,3
Hipertensi ringan	15	21,3
Hipertensi sedang	39	32,5
Hipertensi berat	13	23,8
Hipertensi maligna	5	16,3
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber : olah data 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat disimpulkan bawa sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang dengan sejumlah 39 responden (48,8%).

##### b) Kecemasan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan	N	%
Normal	5	6,3
Ringan	17	21,3
Sedang	26	32,5

Berat	19	23,8
Bearat sekali	13	16,3
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber: olah data 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan kecemasan sedang dengan sejumlah 26 responden dengan presentase (32,5%).

c) Stress

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stress**

<b>Stress</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Normal	4	5,0
Ringan	15	18,8
Sedang	27	33,8
Berat	16	20,0
Berat sekali	18	22,5
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber: olah data 2025

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden mengalami stress sedang dengan sejumlah 27 responden (33,8%).

d) Pola Makan

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan**

<b>Pola Makan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Baik	21	26,3%
Tidak baik	59	73,8%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

### Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan tingkat kecemasan, stress, dan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembnag Kabupaten Rembang. Untuk mengetahui hipotesis diatas, maka diperlukan uji hipotesis melalui bantuan program komputerisasi. Setelah dilakukan uji hipotesis terdapat data sebagai berikut :

**Tabel 5. Hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kec. Rembang kab. Rembang**

Tingkat Kecemasan	Hipertensi										Total	Value	
	Normal		Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Hipertensi Maligna				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Normal	2	40,0	2	40,0	1	20,0	0	0,0	0	0,0	5	10	0,001 Nilai Correl ation Coeffis ient=0, 666
Ringan	5	29,4	10	58,8	1	5,9	0	0,0	1	5,9	17	10	
Sedang	0	0,0	1	3,8	22	84,6	1	3,8	2	7,7	26	10	
Berat	1	5,3	2	10,5	11	57,9	5	26,3	0	0,0	19	10	

Sangat Berat	0	0,0	0	0,0	4	30,8	7	53,8	2	15,4	1	10
Total	8	10,0	15	18,8	39	48,8	13	16,3	5	6,3	8	100

Sumber : Olah Data 2025

Tabel 5 Hasil penelitian hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi yang diperoleh dari 80 responden diketahui bahwa sebanyak 26 responden (100%) berada dalam kecemasan sedang, didapatkan hipertensi normal tinggi 0 (0,0%), hipertensi ringan 1 responden (3,8%), hipertensi sedang 22 responden (84,6%), hipertensi berat 1 responden (3,8%), hipertensi maligna 2 responden (7,7%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho dengan program SPSS versi 25 didapatkan p-value  $0,000 < (a=0,05)$ , artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,666) berada pada rentang 0,60-0,799 dan mempunyai arah hubungan yang positif, berarti semakin tinggi pula hipertensi, begitu pula sebaliknya.

**Tabel 6. Hubungan Stress dengan Hipertensi di Desa Sumberjo Kec. Rembang Kab. Rembang**

Stress	Tekanan Darah								Total		Value 0,002		
	Nor mal Ting gi	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Hipertensi Maligna					
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Normal	0	0,0	4	15,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	100	Nilai Correlati on=0,33 5
Ringan	3	20,0	1	6,7	7	46,7	3	20,0	1	6,7	15	100	
Sedang	4	14,8	7	25,9	12	44,4	3	11,1	1	3,7	27	100	
Berat	1	6,3	2	12,5	11	68,8	1	6,3	1	6,3	16	100	
Sangat Berat	0	0,0	1	5,6	9	50,0	6	33,3	2	11,1	18	100	
Total	8	10,0	15	18,8	39	48,8	13	16,3	5	6,3	80	100	

Sumber : Olah Data 2025

Tabel 6 Hasil penelitian hubungan stress dengan hipertensi yang diperoleh dari 80 responden diketahui bahwa sebanyak 27 responden (100%) berada dalam stress sedang, didapatkan hipertensi normal tinggi 4 responden (14,8%), hipertensi ringan 7 responden (25,9%), hipertensi sedang 12 responden (44,4%), hipertensi berat 3 responden (11,1%), hipertensi maligna 1 responden (3,7%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho didapatkan p-value  $0,002 < (a=0,05)$  artinya ada hubungan stress dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,335) berada pada rentang 0,30-0,499 dan mempunyai arah hubungan yang positif, berarti semakin rendah pula hipertensi, begitu pula sebaliknya.

**Tabel 7. Hubungan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kec. Rembang Kab. Rembang**

Pola Makan	Hipertensi										Total		Value 0,001
	Normal Tinggi		Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Hipertensi Maligna		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Baik	5	23,8	12	57,1	4	19,0	0	0,0	0	0,0	2	10	0
Tidak baik	3	5,1	3	5,1	35	59,3	13	22,0	5	8,5	5	9	10
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>10,0</b>	<b>15</b>	<b>18,8</b>	<b>39</b>	<b>48,8</b>	<b>13</b>	<b>16,3</b>	<b>5</b>	<b>6,3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

Nilai  
Correlation  
Coefisient=  
0,612

Sumber : Olah Data 2025

Tabel 7 Hasil penelitian hubungan pola makan dengan hipertensi yang diperoleh dari 80 responden diketahui bahwa sebanyak 59 responden (100%) berada dalam pola makan tidak baik, didapatkan hipertensi normal tinggi 3 (5,1%), hipertensi ringan 3 responden (5,1%), hipertensi sedang 35 responden (59,3%), hipertensi berat 13 responden (22,0%), hipertensi maligna 5 responden (8,5%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho didapatkan p-value  $0,000 < (\alpha=0,05)$  artinya ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,612) berada pada rentang 0,60-0,799 dan mempunyai arah hubungan yang positif, berarti semakin tidak baik maka akan semakin tinggi pula hipertensi, begitu pula sebaliknya.

## Pembahasan Penelitian

### Analisa Univariat

#### A. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang mendapatkan hasil bahwa. Sebagian besar responden mempunyai kecemasan sedang 26 (48,8%), kecemasan berat 19 (23,8%), kecemasan berat sekali 13 (16,3%), kecemasan ringan 17 (21,3%), kecemasan normal 5 (6,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang karena responden banyak gelisah, kurang percaya diri, keawatiran.

Kecemasan adalah sebuah kondisi dimana seseorang merasa tidak santai yang nyata sebab rasa takut atau ketidaknyamanan yang diiringi dengan respons tertentu (seseorang tidak mengetahui penyebabnya atau penyebabnya tidak spesifik) (Prianahatin et al., 2023).

Menurut penelitian mayoritas mengalami kecemasan sedang yaitu 26 (32,5%) terdapat karakteristik yang menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, dengan jumlah 69 responden (86,3%). Hal ini disebabkan oleh meningkatnya perubahan hormonal yang dialami oleh perempuan. Berdasarkan karakteristik yang diperoleh kelompok usia 66-70 tahun terdapat jumlah 19 responden (23,8%), merupakan paling banyak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 26 responden (48,8%). Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti adanya beban pikiran, rasa pusing, dan kesulitan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu rumah tangga (IRT) lebih banyak mengalami kecemasan sebanyak 30 responden (37,5%). Kondisi ini disebabkan karena hanya fokus mengurus kerjaan rumah, anak, dan keluarga. Akibat (IRT) sering kali merasa kemarahan akibat hal-hal kecil yang sepele, yang dipicu oleh faktor-faktor dalam keluarga dan lingkungan sekitar. Keletihan akibat kerja dan aktivitas yang padat membuat mereka sulit untuk beristirahat, mudah marah, dan kesulitan untuk menenangkan diri setelah mengalami sesuatu yang mengganggu (Lesmana et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Puskesmas Jumpang Makasar dengan jumlah sampel 42 responden didapatkan hasil tidak ada kecemasan 3 orang (7,1%), kecemasan ringan 9 orang (21,4%), kecemasan sedang 23 orang (54,8%), dan kecemasan berat 7 orang (16,7%). Hal ini disebabkan adanya potensi stres, (Nurfitri et al., 2021).

Tingkat Kecemasan lansia di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk usia, jenis kelamin, dan pekerjaan karena pekerjaan dengan jam kerja tidak teratur dapat mengganggu keseimbangan hidup dan meningkatkan kecemasan. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibanding laki-laki seiring bertambahnya usia fungsi otak dan regulasi hormon dapat berubah yang bisa mempengaruhi pola makan.

## **B. Stress**

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang mendapatkan hasil bahwa. Sebagian besar responden mempunyai stress sedang 27 (33,8%), stress berat 16 (20,0%), stress berat sekali 18 (22,5%), stress ringan 15 (18,8), stress normal 4 (5,0%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stress sedang karena responden banyak gelisah. Gelisah ini merupakan salah satu gejala yang muncul pada seseorang yang mengalami stress sedang.

Stres merupakan suatu kondisi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan tekanan atau situasi yang dianggap mengancam keseimbangan hidupnya. Kondisi stres ini dipicu oleh adanya rangsangan atau stresor yang bisa berupa masalah pekerjaan, hubungan, kesehatan atau faktor lingkungan. (Hidayati et al., 2022).

Hasil dari penelitian menunjukkan mayoritas mengalami stres sedang yaitu 27 responden (33,8%) yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor jenis kelamin, dalam penelitian ini, terdapat jumlah responden perempuan yang mengalami stres yaitu 69 responden (86,3%), Faktor usia, dalam penelitian ini rentang usia 66-70 tahun lebih banyak mengalami stres yaitu sebanyak 19 responden (23,8%). Dalam penelitian ini, faktor pekerjaan menunjukkan bahwa Ibu Rumah Tangga (IRT) merupakan kelompok yang paling banyak mengalami stres sebanyak 30 responden (37,5%) Kondisi ini disebabkan karena hanya fokus mengurus kerjaan rumah, anak, dan keluarga. Akibat (IRT) sering kali merasa kemarahan akibat hal-hal kecil yang sepele, yang dipicu oleh faktor-faktor dalam keluarga dan lingkungan sekitar. Keletihan akibat kerja dan aktivitas yang padat membuat mereka sulit untuk beristirahat, mudah marah, dan kesulitan untuk menenangkan diri setelah mengalami sesuatu yang mengganggu (Wulan Sari et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Puskesmas Tamangapa Kota Makasar dengan jumlah sampel 67 responden didapatkan hasil tidak ada stress 8 orang (10,0%), stress ringan 31 orang (46,3%), stress sedang 36 orang (53,7%), dan stress berat 21 orang (22,1%), stress berat sekali 2 (2,2%). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulan Sari et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wulan sari (2024) yang menemukan bahwa dari 36 responden mayoritas (53,7%) juga mengalami tingkat stres sedang. Tingkat stres sedang yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing individu dalam merespon stres.

Stress lansia di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk usia, jenis kelamin, dan pekerjaan karena seiring bertambahnya usia meningkatkan resiko penyakit kronis yang dapat menyebabkan penyakit

stress, perempuan lansia cenderung mengalami stress lebih tinggi karena pekerjaan ibu rumah tangga.

### C. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan tidak baik yaitu sejumlah 59 responden dengan (73,8%). Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi dan jenis makanan, seperti makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang beresiko hipertensi.

Pola makan adalah cara seseorang mengatur jenis, jumlah, dan waktu makan sehari-hari. Pola makan yang sehat biasanya mencakup variasi makanan bergizi yang seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Selain itu penting juga untuk memperhatikan frekuensi makan, ukuran porsi, dan hidrasi. Pola makan yang baik dapat membantu menjaga kesehatan tubuh, mengatur berat badan yang beresiko hipertensi (Irfan et al., 2023)

Hasil penelitian dilakukan pada lansia di Puskesmas Kota Bekasi jumlah 82 responden paling banyak didapatkan pola makan yang tidak baik sebanyak 55 orang (67,1%) dan pola makan yang baik sebanyak 27 orang (32,9%). Mayoritas hasil penelitian ini adalah pola makan tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tidak baik pada lansia bukan hanya disebabkan oleh satu faktor, tetapi merupakan kombinasi dari aspek fisik, ekonomi, sosial, dan psikologis oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar untuk membantu lansia mendapatkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang (Inayah et al., 2022).

Pola makan lansia di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk usia, jenis kelamin, dan pekerjaan karena perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia.

### D. Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia memiliki hipertensi normal 8 responden (10,0%), hipertensi ringan 15 responden (18,8%), hipertensi sedang sejumlah 39 responden (38,8%), hipertensi berat 13 responden (16,3%), hipertensi maligna 5 responden (6,3). Disebabkan hipertensi karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik dan usia. Seiring bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi juga meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami dalam tubuh, yang meliputi pembuluh darah dan keseimbangan hormon.

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah mengalami kenaikan di atas level normal yaitu 120/80 mmHg. tekanan darah di bawah 130/85 mmHg masih dianggap dalam batas normal. Namun, jika tekanan darah mencapai atau melebihi 140/90 mmHg, maka disebut sebagai kondisi hipertensi (Rosmawati et al., 2024). Faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor eksternal dan internal adalah sebagai berikut: faktor eksternal meliputi: stress, cemas, pola makan yang salah, konsumsi garam, kadar natrium yang tinggi, merokok dan minum alkohol. Sedangkan faktor internal meliputi: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga (Tika, 2021).

Menurut penelitian, karakteristik yang diperoleh menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 69 responden (86,3%) perempuan cenderung mengalami peningkatan berat badan yang lebih mudah akibat menopause, yang disebabkan peningkatan hormon adrenalin. Kondisi ini dapat memicu tekanan darah untuk meningkat dengan lebih mudah meningkat. Berdasarkan analisis karakteristik yang dilakukan, diketahui bahwa kelompok usia 66-70 tahun sebanyak 19 responden (23,8%) merupakan yang paling banyak mengalami hipertensi sedang yaitu sebanyak 39 responden (38,8%). Faktor usia berperan penting dalam perubahan struktur pembuluh darah besar seiring berjalannya usia. Perubahan ini membuat pembuluh darah

menjadi lebih kaku, serta dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Berdasarkan karakteristik yang ada, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 30 responden (37,5%). Hal ini disebabkan karena responden lebih sedikit melakukan aktifitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, sebab, kurangnya aktivitas fisik membuat jantung berdetak lebih cepat dari orang yang rutin melakukan aktivitas fisik, kondisi ini menyebabkan jantung untuk bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi (Ramadhani, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian, hipertensi lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 66–70 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, sejalan dengan perubahan fungsi tubuh dan faktor gaya hidup. Selain itu, mayoritas penderita hipertensi dalam penelitian ini adalah perempuan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perubahan hormon serta faktor lain seperti stres dan pola makan. Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga. Hal ini dapat berkaitan dengan pola aktivitas sehari-hari, tingkat stres, serta kebiasaan konsumsi makanan yang dapat memengaruhi hipertensi. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang lebih dari 140 mmHg. Peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler. Faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor eksternal dan internal adalah sebagai berikut: faktor eksternal meliputi: stress, cemas, pola makan yang salah, konsumsi garam, kadar natrium yang tinggi, merokok dan minum alkohol. Sedangkan faktor internal meliputi: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga.

## **Analisa Bivariat**

### **Tingkat kecemasan dengan hipertensi**

Hasil penelitian hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi yang diperoleh dari 80 responden diketahui bahwa sebanyak 26 responden (100%) berada dalam kecemasan sedang, didapatkan hipertensi normal tinggi 0 (0,0%), hipertensi ringan 1 responden (3,8%), hipertensi sedang 22 responden (84,6%), hipertensi berat 1 responden (3,8%), hipertensi maligna 2 responden (7,7%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho dengan program SPSS versi 25 didapatkan p-value  $0,001 < (\alpha=0,05)$ , artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,666) berada pada rentang 0,60-0,799 dan mempunyai arah hubungan yang positif, berarti semakin tinggi pula hipertensi, bagitu pula sebaliknya.

Hubungan antara tingkat kecemasan dan hipertensi telah beralih dari cukup menjadi lebih baik. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu dengan hipertensi untuk menurunkan kecemasan melalui tidur dan istirahat yang memadai, olahraga secara teratur, serta mengurangi konsumsi kafein. Faktor stres dari perspektif kognitif dan perilaku seperti kecemasan dapat memicu berbagai penyakit terkait tekanan darah tinggi. Ketika seseorang mengalami kecemasan, terjadi peningkatan tekanan darah; saat berada dalam keadaan cemas, hormon adrenalin meningkat yang menyebabkan jantung memompa darah dengan kecepatan lebih tinggi sehingga menambah tekanan darah. Ansietas, ketakutan, rasa sakit serta emosi negatif lainnya menciptakan stimulasi simpatis yang berkepanjangan, berdampak pada vasokonstriksi, peningkatan curah jantung, tahanan vaskular perifer serta produksi renin yang lebih tinggi. Peningkatan kadar renin ini akan mengaktifkan mekanisme angiotensin sekaligus meningkatkan sekresi aldosteron yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Umi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dengan hipertensi diperoleh hasil bahwa  $p=0,001 < \alpha=0,005$ . Alasan utama dari hubungan ini adalah karena kecemasan dapat memicu respons stres dalam tubuh, yang menyebabkan pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini dapat meningkatkan detak jantung dan menyempitkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah naik. Jika kecemasan terjadi terus-menerus, kondisi ini bisa menyebabkan hipertensi dalam jangka Panjang

### **Stress dengan Hipertensi**

Hasil penelitian hubungan stress dengan hipertensi yang diperoleh dari 80 responden diketahui bahwa sebanyak 27 responden (100%) berada dalam stress sedang, didapatkan hipertensi normal tinggi 4 responden (14,8%), hipertensi ringan 7 responden (25,9%), hipertensi sedang 12 responden (44,4%), hipertensi berat 3 responden (11,1%), hipertensi maligna 1 responden (3,7%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho didapatkan p-value  $0,002 < (\alpha=0,05)$  artinya ada hubungan stress dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,335) berada pada rentang 0,30-0,499 dan mempunyai arah hubungan yang positif, berarti semakin rendah pula hipertensi, begitu pula sebaliknya.

Hubungan stres dengan hipertensi diduga terkait dengan aktivitas saraf simpatikus yang merangsang pelepasan hormon adrenalin. Hormon ini dapat mempercepat denyut jantung dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah kecil. Akibatnya, tekanan darah bisa meningkat. Pada individu yang mengalami stres atau tekanan mental, saraf simpatikus di pusat saraf akan berfungsi lebih aktif. Oleh karena itu, tidaklah mengejutkan jika orang yang berada dalam keadaan stres sering merasakan detak jantung yang cepat serta peningkatan tekanan darah. Hipertensi cenderung muncul pada mereka yang secara teratur mengalami stres dan ketegangan mental berkepanjangan (Faridah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hubungan stress dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil bahwa  $p=0,002 < \alpha=0,005$ , yang diduga melalui aktivitas saraf simpatis. Peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis.

### **Pola Makan dengan Hipertensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan p-value  $0,001 < (\alpha=0,005)$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Berdasarkan distribusi pada tabel 4.2.7 lansia yang pola makannya tidak baik mayoritas berada pada hipertensi sedang, sedangkan lansia yang pola makannya baik mayoritas berada pada hipertensi ringan. Hasil distribusi spearman rho didapatkan p-value  $0,001 < (\alpha=0,005)$  dan koefisien korelasi (0,612) berada pada rentang

0,60-0,799 dan mempunyai arah hubungan positif, berarti semakin tidak baik pola makan maka akan semakin tinggi hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hubungan pola makan dengan hipertensi dapat mengonsumsi natrium yang berlebihan dapat memicu peningkatan pada curah jantung, volume plasma, serta tekanan darah. Natrium berfungsi untuk membuat tubuh menyimpan air lebih dari batas normalnya, yang pada gilirannya meningkatkan volume dan tekanan darah. Tingginya asupan natrium juga dapat menyebabkan hipertropi sel adiposit akibat proses lipogenesis dalam jaringan lemak putih. Akan berdampak pada kenaikan tekanan darah (Laura ana, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hubungan stress dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil bahwa  $p=0,001$  ( $p < 0,005$ ). Berdasarkan asumsi peneliti pola makan mempengaruhi terjadinya hipertensi seseorang yang memiliki pola makan yang kurang atau buruk misalnya mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan tidak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Pola makan sangat mempengaruhi seseorang untuk terkena hipertensi karena dengan pola makan yang kurang atau buruk seseorang cenderung terkena hipertensi.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dengan judul "Hubungan tingkat kecemasan, stres, dan pola makan dengan hipertensi di Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang," dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia di Desa Sumberjo memiliki tingkat kecemasan dan stres yang sedang, dengan 32,5% dan 33,8% responden masing-masing, serta sebagian besar memiliki pola makan yang tidak baik, yakni 73,8%. Penelitian ini juga menemukan adanya

hubungan signifikan antara tingkat kecemasan, stres, dan pola makan dengan hipertensi. Hasil uji menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan positif yang kuat dengan hipertensi (p-value 0,001, koefisien 0,666), yang berarti semakin tinggi kecemasan, semakin tinggi pula hipertensi. Stres juga berhubungan positif dengan hipertensi (p-value 0,002, koefisien 0,335), meskipun dengan kekuatan yang lebih rendah, menunjukkan bahwa semakin tinggi stres, semakin tinggi hipertensi. Terakhir, pola makan yang tidak baik berhubungan positif dengan hipertensi (p-value 0,001, koefisien 0,612), yang berarti pola makan yang buruk cenderung meningkatkan tekanan darah tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). Page 124 - Profil Kesehatan Jateng 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 124–125. [https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil\\_Kesehatan\\_2021/files/basichtml/page124.html](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/basichtml/page124.html). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*, i–123.
- Farida. (2021). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK RESPONDEN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI PUSKESMAS KARAN*. 1–23.
- Faridah, U., Rusnoto, R., & 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. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1336>
- Hawari. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Terdampak Pandemi Covid 19. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1–75.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- Inayah et al., n. d. 2022. (2022). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PASIEN IPERTENSI PADA DEWASA DI PUSKESMAS KOTA BEKASI*. <https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id>. 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Irfan, F., Rahman, N., Azzahra, S. F., & Husin, G. M. I. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(5), 393–406.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Kemenkes RI. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, 4Universitas Sultan Ageng Tirtayasa 2023.KAJIAN ETNOSAINS DALAM PEMBELAJARAN IPA UNTUK MENUMBUHKAN NILAI KEARIFAN LOKAL DAN KARAKTER SISWA SD CHANOS CHANOS).MELALUI SATE BANDENG. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, & ISSN*. (2023). Metode Penelitian. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 43(4), 342–346.
- Laura ana. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 228–236.
- Lesmana, N., Sandiana, A., & Kartikasari, R. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.58550/jka.v3i1.74>
- Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Prianahatin, A. L., Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2023). Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Terhadap Kualitas Hidupnya. *Jurnal Surya Muda*, 5(2), 161–174. <https://doi.org/10.38102/jsm.v5i2.184>

- Purwati, L. &. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN*. 5–14.
- Ramadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rosmawati, E., Aqmarina, N., & Sulistyawati, S. (2024). Epidemiologi Penyakit Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2017-2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 10–18. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.884>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).
- Sitti Rahmah, M. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Sugiyono. (2019). *Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 16.
- Sukri, 2019. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana. In *Skripsi*.
- Sulaiman, K. &. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 34–45. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.541>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Umi, F. S. P. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA KLECO KECAMATAN BENDO KABUPATEN MAGETAN. *האָרץ*, 8.5.2017, 2003–2005. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Wulan Sari, N., Mutmainna, A., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (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.