



Peningkatan Pemahaman Tentang Pengendalian Tekanan Darah Melalui Kualitas Tidur dan Manajemen Stres di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

(Improving Understanding About Blood Pressure Controlling Through Sleep Quality And Stress Management in Puton Village, Diwek District, Jombang Regency)

Supriyiah Praningsih^{1*}, Siswati¹, Heni Maryati¹, Ahmad Nur Khoiri¹

¹STIKES Pemkab Jombang, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa terjadi sejalan dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia tekanan darah semakin meningkat. Stres dan gangguan tidur memicu peningkatan tekanan darah. Stres dapat merangsang saraf simpatis yang mengakibatkan curah jantung dan tekanan darah meningkat. Kualitas tidur mempengaruhi tekanan darah dengan merubah fungsi sistem saraf otonom dan fungsi fisiologis lainnya. Pengabdian masyarakat bertujuan memberikan pendidikan kesehatan tentang stres dan kualitas tidur yang dapat berpengaruh terhadap tekanan darah. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan mencakup stres dan kualitas tidur yang berhubungan dengan perubahan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif, dimana peserta berperan aktif dalam proses dan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memahami hubungan stres dan kualitas tidur terhadap perubahan tekanan darah. manajemen stres dan meningkatkan kualitas tidur dalam upaya menstabilkan tekanan darah. Pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 12 Desember 2022 di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dihadiri oleh 5 kader kesehatan 1 Bidan dan 20 lansia. Peserta tampak antusias dengan adanya diskusi dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berlangsung dengan baik dan lancar. Pengalaman lansia menderita hipertensi sangat berpengaruh dalam menghidupkan diskusi, berbagi pengalaman terkait stres dan kualitas hidup dalam pengendalian tekanan darah membantu malancarkan jalannya diskusi.

Kata Kunci: tekanan darah, stres, kualitas tidur

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can occur with increasing age. As you get older, blood pressure increases. Stress and sleep disturbances trigger an increase in blood pressure. Stress can stimulate the sympathetic nerves resulting in increased cardiac output and blood pressure. Sleep quality affects blood pressure by changing the function of the autonomic nervous system and other physiological functions. Community service aims to provide health education about stress and sleep quality which could affect blood pressure. The method used is the provision of health education covering stress and sleep quality associated with changes in blood pressure. This community service activity used a participatory approach, in which participants play an active role in the process and implementation of community service by understanding the relationship between stress and sleep quality on changes in blood pressure. managing stress and improving sleep quality in an effort to stabilize blood pressure. The community service was held on December 12, 2022 in Puton Village, Diwek District, Jombang Regency, attended by 5 health cadres, 1 midwife and 20 elderly people. Participants seemed enthusiastic with the discussion and question and answer. The community service held in Puton Village, Diwek District, Jombang Regency went well and smoothly. The experience of elderly suffering from hypertension is very influential in living up the discussion, sharing experiences related to stress and quality of life in controlling blood pressure helps to smoothen the course of the discussion.

Keywords: blood pressure, stress, sleep quality

Correspondence

Supriyiah Praningsih
STIKES Pemkab Jombang,
Jl. Raya Pandanwangi, Kec. Diwek, Kabupaten Jombang,
Jawa Timur 61471
Email: lia.praningsih@gmail.com

Article History

Submitted: 12-07-2023

Revised: 04-08-2023

Accepted: 07-08-2023

How to cite:

Praningsih, S., Siswati, Maryati, H., & Khoiri, A. N. (2023). Peningkatan Pemahaman Tentang Pengendalian Tekanan Darah Melalui Kualitas Tidur dan Manajemen Stres di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang . DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 108–114. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.121>

10.58545/djpm.v2i2.121

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2023 Supriyiah Praningsih



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini (Kurdi,

2022). Menurut Pudiastuti (2013) hipertensi dapat terjadi pada usia muda maupun tua. Hipertensi disebut sebagai silent killer. Hipertensi secara perlahan membunuh

penderitanya. Penyakit ini memicu terjadinya penyakit berat dan mematikan yang meningkatkan resiko serangan jantung, stroke, gagal jantung dan gagal ginjal (Seke, dkk 2016). Triyanto (2014) menyebutkan bahwa hipertensi adalah penyakit degeneratif, dimana tekanan darah bertambah secara perlahan seiring dengan bertambahnya usia (Seke, 2016). Menurut Dalen et al (2014); Wyatt et al (2008) menyatakan bahwa Pada tahun 1900, seseorang dengan tekanan darah tinggi atau wanita hamil dan seseorang yang memiliki kolesterol tinggi beresiko terkena penyakit kardiovaskuler (Priyanti, 2019). Menurut WHO tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler (Praningsih, 2019).

World Health Organisation (WHO) memperkirakan penduduk lansia mengalami peningkatan di beberapa negara: China 220%, Thailand 337%, India 242%, dan Indonesia 440%. Papulasi lanjut usia di Asia tahun 2025 diperkirakan bertambah sebesar 82%. Di Indonesia tahun 2008 terdapat sejumlah 21,2 juta jiwa memiliki usia harapan hidup 66,8 tahun, 2010 sejumlah 24 juta jiwa memiliki usia harapan hidup 67,4 tahun dan tahun 2020 diperkirakan sejumlah 28,8 juta jiwa yang memiliki usia harapan hidup 71,7 tahun (Arita & Wiwin, 2011).

Stres dan kualitas tidur merupakan beberapa faktor mempengaruhi perubahan tekanan darah. Menurut penelitian yang

dilakukan oleh Sara et al (2019) menunjukkan bahwa Stres berhubungan dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut (Sara, 2019). Kualitas tidur memiliki hubungan dengan tingkat kekambuhan hipertensi. Penelitian Amanda H, dkk (2017) menunjukkan bahwa 60,0% lansia mengalami kualitas tidur buruk dan 56,7% lansia mengalami kekambuhan hipertensi disertai komplikasi di Kelurahan Tlogomas Kota Malang (Amanda, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan pendidikan kesehatan dalam upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Pengendalian Tekanan Darah Melalui Kualitas Tidur dan Manajemen Stres Di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang untuk menunjang kelangsungan hidup bagi lansia.

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan model dengan pendekatan partisipatif, dimana peserta berperan aktif dalam proses dan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memahami hubungan stres dan kualitas tidur terhadap perubahan tekanan darah. Bagaimana bisa memanajemen stres dan meningkatkan kualitas tidur dalam upaya menstabilkan tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan hari Kamis tanggal 12 Desember 2022 pukul 08.00 WIB s/d 11.30 di Desa Puton Kecamatan Diwek kabupaten Jombang. Media yang digunakan adalah LCD

proyektor, layar proyektor, laser pointer, notebook, dan pengeras suara/mikrofon, Kegiatan meliputi beberapa tahapan, yaitu kegiatan pendahuluan (Persiapan tempat, pengisian daftar hadir, Perkenalan, Menjelaskan tujuan, dan *brainstorming*), kegiatan inti (Menjelaskan tentang tekanan darah, Menjelaskan tentang stress, Menjelaskan tentang kualitas tidur, Menjelaskan pengaruh stress dan kualitas tidur terhadap perubahan tekanan darah, Review pemahaman tentang tekanan darah,

stres dan kualitas tidur, dan kegiatan penutup. Keberhasilan kegiatan dilihat dari antusias peserta dan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 12 Desember 2022 di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dihadiri oleh 5 kader kesehatan 1 Bidan dan 20 lansia. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 1. Pengisian daftar hadir dan pengukuran tekanan darah

Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang tekanan darah, stres dan kualitas tidur dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan bertanya materi yang telah diberikan seputar tekanan darah, stres dan kualitas tidur.

Peserta sangat antusias selama kegiatan. Banyak lansia yang mempunyai pengalaman

tentang stres dan kualitas tidur. Mereka merasa masih memiliki beban dalam pikiran yang masih mengganjal termasuk salah satunya disebabkan oleh faktor ekonomi yang menunjang kehidupan. Selama ini mereka juga merasa sering terbangun saat malam dan merasa kebutuhan tidur masih belum terpenuhi.



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan dan diskusi

Menurut WHO hipertensi merupakan penyakit yang secara diam-diam menyebabkan kematian atau silent killer. Orang dengan hipertensi banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dikarenakan sama sekali tidak ditemukan tanda dan/atau gejala. Penyebab kematian utama di dunia adalah hipertensi (Praningsih S., dkk, 2023). Data dari Kementerian Kesehatan RI 2019 menyebutkan bahwa Prevalensi hipertensi di Indonesia sejumlah 135.447 penduduk berusia ≥ 55 tahun. Pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 18 tahun didapatkan dari 34 Propinsi di Indonesia, Jawa Timur menempati urutan ke-15 dengan prevalensi hipertensi sejumlah 105.380 penduduk (Praningsih, 2022). Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk. Jombang berada pada urutan ke-17 dari 38

Kabupaten/Kota di Jawa Timur sejumlah 373,528 penduduk dengan estimasi hipertensi berusia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Diweek menempati urutan ke-1 dari 21 Kecamatan di kabupaten Jombang dengan estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 18 tahun sejumlah 6.920 penduduk (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2018). Mansjoer (2011) menyampaikan bahwa jika lansia menderita gangguan tidur, maka tekanan darah mengalami peningkatan sehingga beresiko terjadi hipertensi. Tidur mempengaruhi tekanan darah dengan mengubah peristiwa fisiologis dan fungsi sistem saraf otonom.

WHO memperkirakan bahwa satu milyar penduduk dunia mengalami hipertensi dan pada tahun 2025 meningkat sampai 60% (Siswati, 2022). Menurut Supriyanto & Damayanti menyebutkan bahwa faktor resiko hipertensi yang dapat dikendalikan adalah dengan tidak mengkonsumsi alkohol, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok dan mengontrol stres

(Siswati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Oliveria, et al. tahun 2008 dalam santoso (2010) menyebutkan bahwa 50 -70% pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan tidak mengontrol tekanan darah dan tidak melakukan perawatan diri secara teratur sehingga hipertensi menjadi berkepanjangan yang dapat merusak pembuluh darah dan menimbulkan komplikasi dan kerusakan pada jantung, ginjal dan otak (Maryati & Praningsih, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bhelkar et al tahun 2018 didapatkan bahwa stres merupakan faktor risiko secara independen hipertensi. Melalui proses mental dapat menyebabkan hipertensi, baik secara sadar maupun tidak. Stres emosional merangsang saraf simpatis terhadap respon vasomotor yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Praningsih, 2020).

Manajemen stress yang baik dapat membantu mengontrol tekanan darah. Stres akan memicu peningkatan kadar adrenalin yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Stres menstimulasi saraf simpatis, menyebabkan curah jantung dan tekanan darah meningkat. Stres semakin meningkat ketika terjadi peningkatan curah jantung dan resistensi pembuluh darah perifer yang menstimulasi syaraf simpatis. Mengakibatkan peningkatan denyut jantung, peningkatan tegangan otot, dan peningkatan tekanan darah (Ardian I, dkk, 2018).

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan tentang upaya

pengendalian tekanan darah dengan manajemen stres dan meningkatkan kualitas tidur. Lansia tampak antusias mengikuti kegiatan, terjadi diskusi dengan adanya tanya jawab. Pengalaman lansia menderita hipertensi sangat berpengaruh dalam menghidupkan diskusi, berbagi pengalaman terkait stres dan kualitas hidup dalam pengendalian tekanan darah membantu malancarkan jalannya diskusi.

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berlangsung dengan baik dan lancar. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta tampak antusias dengan adanya diskusi dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini meskipun berjalan dengan baik dan lancar, namun masih memerlukan beberapa pembenahan untuk kesempurnaan. Adapun perbaikan untuk kegiatan selanjutnya yaitu mengingat kegiatan yang begitu banyak perlu pembagian tim kader atau pelaksanaan kegiatan secara bertahap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Program ini terlaksana atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak terutama dari Pemerintah Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang mendukung sepenuhnya program tersebut dengan baik. Selain itu juga kami ucapkan banyak terimakasih kepada STIKES Pemkab Jombang

yang telah memberikan dukungan materi dan non materi dalam program tersebut.

KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan pengabdian ini melibatkan tim dari STIKES Pemkab Jombang dengan peran sebagai berikut: Supriyah Praningsih dan Siswati berperan sebagai pengusul kegiatan, penulis, penggagas ide, persiapan artikel, pengambil data dan pemberi intervensi. Heni Maryati dan Ahmad Nur Khoiri sebagai penulis dan penggagas ide melakukan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda H, D. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 437-447.

Ardian I, D. (2018). Signifikansi Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Retrieved from Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference: <file:///C:/Users/The%20Lecturer/Downloads/2907-6587-1-SM.pdf>

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2018, Juli 1). Profil Kesehatan 2017. Retrieved from Profil Kesehatan Jombang 2017 Lengkap.pdf: <https://drive.google.com/file/d/16ieypGI7qfrUhyPRoe3X3rgIHsdIp-Sc/view>

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023, Agustus 2). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Retrieved from [DinkesJatimprov.go.id:https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Jatim%202019.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Jatim%202019.pdf)

Kurdi, F., Sunaryo, M. M. F., Romadhonia, F., Amini, D. A., & Ramadhan, K. (2022). CERDIK Behavior in Elderly with Hypertension During the COVID-19 Pandemic: Perilaku "CERDIK" Pada Lansia Dengan Hipertensi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 42-56.

Maryati H. dan Praningsih S. (2019). Efektifitas Pendampingan Keluarga Dalam Perawatan Diri Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journals of Ners Community*, 53-66.

Praningsih S, Maryati H, Maharani S. (2019). Self-Care Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 24-30.

Praningsih S, Maryati H, Siswati S. (2020). Surveillance Hipertensi Kader "Ceria" Dalam Upaya Pencegahan Kecacatan Dan Kematian. *Journals of Ners Community*, 228-235.

Praningsih, S., Maryati, H., & Siswati. (2022). Brain Gym Pada Lansia Dalam Upaya Penendalian Tekanan Darah .

-
- Dedication, 1-7. Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 564-570.
<https://ejournal.unibo.ac.id/index.php/Dedication/article/view/538>
- Praningsih, S., Maryati, H., Siswati, S., Priyanti, R. P., & Sugiharti, N. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Di Prolanis Puskesmas Perak Jombang, Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 522-528.
<https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1627>
- Priyanti Ratna P, dkk. (2019). Family Experience in Dealing with Emergency Cardiovascular Disease. *Jurnal Ners*, 205-208.
- Sara C.W.M, d. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 148-154.
- Seke P.A, D. (2016). Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1-5.
- Siswati S, Praningsih S, Maryati H. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengendalian Faktor Risiko Hipertensi Di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Health Science*, 46-50. Retrieved from: <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/1504>
- WHO, 2013. A global brief on Hypertension World Health Day 2013, Switzerland: WHO Press.