

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN STROKE PADA KLIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS DTP GUNUNGHALU KAB BANDUNG BARAT 2020

¹⁾Bagja Angga Sukma, ²⁾Nina Aminah, ³⁾Cepi Lukman Koswara

^{1,2)}Dosen Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

³⁾Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

Abstrak

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi stroke, sehingga perilaku pencegahan stroke perlu dilakukan. Cara untuk mencegah terjadinya stroke adalah dengan perubahan gaya hidup yaitu tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi di Puskesmas Gununghalu Bandung Barat Tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah non-eksperimen dengan jenis korelasional dan pendekatan *cross sectional* menggunakan *non probability* sampling dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 65 orang. Penelitian dilakukan pada bulan September 2020. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 dan perilaku pencegahan stroke. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar klien hipertensi memiliki tingkat stres normal (39,5%), terbanyak perilaku pencegahan stroke baik (77,8%). Uji hipotesis menggunakan uji *chi square* dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha=0,05$) dan nilai $r=-0,60$. Simpulan : ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi di Puskesmas Gununghalu Bandung Barat. Saran : diharapkan perawat gadar dan mahasiswa dapat mensosialisasikan mengenai perilaku pencegahan stroke dan melakukan pengabdian masyarakat yang berfokus meningkatkan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi.

Kata Kunci : tingkat stres; perilaku pencegahan stroke; hipertensi

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH STROKE PREVENTION BEHAVIOR IN HYPERTENSION CLIENTS AT THE GUNUNGHALU DEPARTMENT HEALTH CENTER, WEST BANDUNG REGENCY 2020

Abstract

Hypertension is a condition in which the systolic blood pressure is more than and equal to 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than and equal to 90 mmHg. Hypertension can cause stroke complication, so that the stroke prevention behaviour needs to be done. The way to prevent stroke is by the change of lifestyle, that is stress level. This research aims to know the relation between stress level with the stroke prevention behaviour on hypertensive clients in Gununghalu Primary Health Center, West Bandung City on 2020. The type of research used is non-experimental research with correlational type and cross-sectional approach by using non probability sampling with purposive sampling. The number of samples is 65 people. The research was done from April to May 2018. Data collection used DASS 42 questionnaires and the stroke prevention behaviour. The research result shows that the majority of clients with hypertension the most stress level is normal (39,5%), the most stroke prevention behaviour is good (77,8%). Hypothesis test used chi square test with p value is equal to 0,000 (α is equal to 0,05) and r value is equal to -0,60. The conclusion: there is significant relation between stress level with stroke prevention behaviour on hypertension clients in Gununghalu Primary Health Center. The suggestion is expected to emergency nurses and students can socialize about the stroke prevention behaviour and do community service that focuses on improving the stroke prevention behaviour on hypertension clients.

Keywords : stress level; stroke prevention behaviour; hypertension

Korespondensi:

Bagja Angga Sukma

Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi

Jl. Kerkof No. 243, Leuwigajah, Cimahi Selatan, 40532, Jawa Barat, Indonesia

0859-4673-9250

aminahnina65@gmail.com

Pendahuluan

Pada saat mengalami stres, tanpa kita sadari tubuh selalu melakukan manajemen stres. Manajemen dalam menghadapi stres ini merupakan cara yang dilakukan agar kekebalan dirinya terhadap stres dapat ditingkatkan. Manajemen stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan manajemen stres yang tidak efektif akan berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan. Manajemen stres yang digunakan setiap individu bermacam-macam antara lain dengan makan, banyak tidur, minum minuman keras/alkohol, berdzikir, dan merokok.

Stres menurut Maramis (2005), merupakan segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan seseorang. Stres menurut Clonninger (1996), dapat mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya akibat banyak. Stres sering dianggap sepele oleh sebagian orang. Upaya pengendalian stres pun sering kali diabaikan karena ketidaktahuan akan dampak stres yang berbahaya. Bila stres dibiarkan begitu saja maka akan bisa meningkatkan tekanan darah yang dapat memicu terjadinya stroke.

Survey dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) (2014), menyatakan hipertensi dengan komplikasi merupakan penyebab kematian kelima dan stroke merupakan penyebab kematian pertama di Indonesia. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013) menyatakan prevalensi hipertensi penduduk Indonesia yang berusia ≥ 18 tahun yaitu 26,5 %. Prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran terdapat di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,6%). Prevalensi hipertensi tertinggi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan terdapat di Sulawesi Utara (15%), Kalimantan Selatan (13,1%), DI Yogyakarta (12,8%) dan Sulawesi Tengah (11,6). Sebagian besar pengidap hipertensi di Indonesia tidak menyadari bahwa telah menderita hipertensi.

Penyakit stroke merupakan penyebab kecacatan nomor satu, maka pencegahannya sangat penting dilakukan melalui deteksi dini faktor risiko dan upaya pencegahan. Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit dipengaruhi oleh perilaku masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Yonata, dkk 2016 di Lampung mengenai hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke didapatkan bahwa gangguan fisiologis yang terjadi pada penderita hipertensi jika tidak ditangani secara cepat dan baik akan meningkatkan risiko terjadinya stroke.

Perilaku pencegahan penyakit adalah respon untuk melakukan pencegahan penyakit. Bloom membagi perilaku menjadi 3 domain yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor. Perilaku erat kaitannya dengan gaya hidup seseorang. Individu dengan gaya hidup sehat lebih banyak melakukan tindakan upaya pencegahan stroke dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup tidak sehat.

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 maret 2020 oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu, menyatakan jumlah pengidap hipertensi di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu tahun 2018-2019 mengalami peningkatan dengan rincian sebagai berikut pada tahun 2018 berjumlah 1.825, tahun 2019 berjumlah 1.947. dan pada bulan Januari-Maret 2020 selalu mengalami peningkatan yaitu 177 kasus pada bulan Januari, 196 kasus pada bulan Februari dan 198 kasus pada bulan Maret.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas DTP Gununghalu kepada sepuluh klien hipertensi dengan wawancara mengenai perilaku pencegahan terhadap stroke dan mengisi kuesioner DASS 42, didapatkan hasil bahwa empat klien hipertensi dengan tingkat stres sedang dan satu klien dengan tingkat stres berat mengatakan tahu bahwa dirinya mengidap hipertensi dan kurang mengetahui upaya pencegahan stroke seperti menghindari makan-makanan berlemak, alkohol, makanan tinggi garam dan lain sebagainya dan jarang memeriksa tekanan darah ke puskesmas. Sebanyak empat klien hipertensi dengan tingkat stres ringan dan

satu klien dengan tingkat stres sedang mengatakan tahu bahwa dirinya mengidap hipertensi dan sudah mengetahui upaya pencegahan stroke seperti menghindari makan-makanan berlemak, alkohol, makanan tinggi garam, minum obat hipertensi secara teratur, menghindari stres dan lain sebagainya dan rutin memeriksa tekanan darah ke puskesmas.

Berdasarkan uraian diatas mengenai tingginya risiko komplikasi hipertensi dan faktor risiko stres yang juga berpengaruh pada perilaku pencegahan stroke, dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, klien memiliki perilaku kesehatan yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat stresnya. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Klien Hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu Kabupaten Bandung Barat”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengukuran tingkat stres dan perilaku pencegahan hanya satu kali pada satu saat. Sampel yang digunakan adalah pasien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu kabupaten Bandung Barat sampel penelitian 65 pasien. Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner Dass 42 dan kuesioner perilaku pencegahan stroke. Alur penelitian meliputi mengajukan topik masalah di tempat penelitian dan menentukan judul, membuat proposal penelitian dan diajukan dalam siding proposal, kemudian peneliti mengajukan uji etik untuk kelayakan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas DTP Gununghalu Kabupaten Bandung Barat. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariate dan bivariate uji chi square menggunakan teknik pengolahan data dengan bantuan computer. Etika Penelitian meliputi Izin uji *etic clearance* di komisi etik STIKes Budi Luhur, Penjelasan dan persetujuan, Kerahasiaan, Manfaat dan Keadilan dan Keterbukan.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Klien Hipertensi Berdasarkan Tingkat Stres di Puskesmas DTP Gununghalu Tahun 2020

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal	24	36,9
2.	Ringan	18	27,7
3.	Sedang	19	29,2
4.	Berat	4	6,2
5.	Sangat Berat	0	0
	Jumlah	65	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Klien Hipertensi Berdasarkan Perilaku Pencegahan Stroke di Puskesmas DTP Gununghalu Tahun 2020

No	Perilaku Pencegahan Stroke	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	46	70,8
2.	Cukup	15	23,1
3.	Kurang	4	6,2
	Jumlah	65	100

Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Klien Hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu Tahun 2020

Tingkat Stres	Perilaku Pencegahan Stroke						Total		p
	Baik		Cukup		Kurang				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Normal	24	100					24	100	0,000
Ringan	13	72,2	5	27.8			18	100	
Sedang	9	47,4	10	52.6			19	100	
Berat					4	100	4	100	
Sangat Berat									
Total	46	70.8	15	23.1	4	6.2	65	100	

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat stress dari 65 responden bahwa sebagian besar yaitu 24 orang memiliki tingkat stres normal dengan Presentase (36,9%). sedangkan untuk tingkat stres ringan yaitu sebanyak 18 orang dengan presentase (27,7%), tingkat stres sedang yaitu sebanyak 19 orang dengan presentase (29,2%), tingkat stres berat yaitu sebanyak 4 orang dengan presentase (6,2%), dan tingkat stres sangat berat yaitu (0%).

Tingkat stres normal yang sebagian besar dimiliki oleh klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu disebabkan oleh klien hipertensi sebagian besar sudah mampu melakukan koping yang efektif hal ini dibuktikan dari data yang diperoleh saat pengisian kuesioner yaitu sebagian besar klien hipertensi tidak pernah atau kadang-kadang marah karena, hal kecil/sepele, tidak bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, tidak mudah kesal dan tersinggung, tidak gelisah, mudah beristirahat dan santai, dan juga penyabar. Hal tersebut disebabkan salah satunya adalah karena ada sumber daya personal seperti intelegensi, hal ini juga didukung dengan tingkat pendidikan klien hipertensi yang sebagian besar berpendidikan SD dan SMP sehingga cara berfikir klien hipertensi menjadi sedikit lebih baik dan dapat mempertahankan kesehatannya dan mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada meskipun tidak maksimal sepenuhnya.

Hawari (2016), berpendapat bahwa stres dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan rumah, perkembangan, penyakit fisik atau cedera, faktor keluarga dan trauma. Jika tidak mampu mengendalikan faktor-faktor yang menyebabkan stres tersebut maka nantinya dapat meningkatkan tekanan darah karena bisa merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat [13]. Tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak segera diatasi dalam jangka panjang akan mengganggu pembuluh darah arteri dalam mensuplai darah ke organ-organ diantaranya jantung, otak, ginjal dan mata dan salah satu komplikasi dapat menyebabkan Stroke. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlina dan Sukma (2012) di RSUD dr.Zainoel Abidin Banda Aceh tentang gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi didapatkan bahwa sebagian besar memiliki manajemen stres baik yaitu 76,36% dan sebagian besar upaya pencegahan stroke baik yaitu 61,9%. Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2013) di Desa Peterongan, Kabupaten Jombang tentang stres sebagai faktor peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan bahwa sebagian besar klien hipertensi memiliki tingkat stres normal yaitu 45,5%. Dengan demikian dari berbagai penelitian bahwa dan hasil yang sekarang peneliti ambil ada banyak kesamaan dimana hasil yang diperoleh dimana rata-rata klien Hipertensi dengan tingkat stress yang Normal memiliki upaya pencegahan stroke yang baik.

Penelitian yang diperoleh dari hasil identifikasi perilaku pencegahan stroke dari 65 responden bahwa sebagian besar yaitu 46 orang memiliki perilaku pencegahan stroke Baik dengan Presentase (70,8%), sedangkan perilaku pencegahan cukup yaitu sebanyak 15 orang dengan presentase (23,1%), dan untuk perilaku pencegahan Kurang yaitu sebanyak 4 orang dengan presentase (6,2)%. Klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu sebagian besar memiliki perilaku pencegahan stroke Baik, hal ini didukung dengan data pendidikan klien hipertensi dimana sebagian besar klien hipertensi berpendidikan SD dan SMP, sehingga menyebabkan pengetahuan klien hipertensi terhadap penyakitnya lebih luas, karena pengetahuannya terhadap penyakit hipertensi yang luas, sehingga dapat membentuk perilaku pencegahan stroke yang baik, dimana perilaku ini mencakup kognitif, afektif, dan psikomotor.

Perilaku pencegahan stroke dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku pencegahan stroke yaitu tingkat kecerdasan, tingkat emosional/stres dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternalnya yaitu lingkungan, sosial budaya, politik, ekonomi, agama dan pendidikan. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku pencegahan stroke yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempengaruhi perilaku seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, dll. Faktor pendukung seperti tersedianya sarana dan prasarana. Faktor pendorong seperti sikap dan perilaku petugas kesehatan[11].

Perilaku pencegahan stroke salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan, dimana pengetahuan merupakan apa yang diketahui oleh seseorang tentang sesuatu yang terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu obyek, dengan tahu dapat membentuk perilaku seseorang yang mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor[11]. Wawasan dan pemikiran yang luas di bidang kesehatan akan mempengaruhi perilaku individu dalam menyikapi suatu penyakit, sehingga jika sudah mengetahui sesuatu hal tentang bidang kesehatan nantinya akan mampu mengaplikasikannya ke dalam kehidupan nyata seperti mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan maupun mencegah terjadinya serangan stroke pada klien hipertensi seperti menghindari merokok, hindari minum alkohol, hindari kegemukan, hindari konsumsi garam berlebih, periksa kesehatan secara rutin, modifikasi gaya hidup, mengendalikan tekanan darah, melakukan olahraga ringan, hindari stres[11].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadiyanto (2012) di Puskesmas Sopa'ah Pakemas tentang perilaku pasien hipertensi terhadap upaya pencegahan komplikasi penyakit hipertensi didapatkan bahwa sebagian besar klien hipertensi berperilaku baik dalam pencegahan komplikasi hipertensi yaitu 92%. Penelitian yang dilakukan terhadap 65 klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu didapatkan bahwa, semua klien hipertensi dengan tingkat stres normal memiliki perilaku pencegahan yang baik yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase (36,9%), untuk klien hipertensi dengan tingkat stres ringan memiliki perilaku pencegahan baik yaitu sebanyak 13 orang dengan presentase (72,2%) dan sebanyak 5 orang memiliki perilaku cukup dengan presentase (27,8%) untuk tingkat stres sedang memiliki perilaku pencegahan baik yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase (47,4%), dan sebanyak 10 orang memiliki perilaku kurang dengan presentase (52,6%) untuk tingkat stres berat semuanya memiliki perilaku pencegahan kurang yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase (6,2%).

Hasil analisis crosstab menggunakan uji chi Square dan diperoleh nilai $p = 0,000$. Karena nilai $p < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu Tahun 2020. Data yang didapatkan dari kuesioner yang diisi oleh klien hipertensi yaitu sebagian besar klien hipertensi dengan tingkat stres normal ataupun ringan sudah mengetahui tentang perilaku pencegahan stroke, mampu memilih sikap mana yang baik dan tidak bagi klien hipertensi agar tidak terkena stroke, dan juga sebagian besar sudah melakukan tindakan nyata tentang hal-hal yang dapat mengurangi risiko terjadinya stroke

seperti mengurangi makanan asin, makanan berlemak, berolahraga teratur, tidak mengonsumsi minuman keras maupun merokok, dan lain-lain

Tingkat stres seseorang dapat mempengaruhi perilaku pencegahan stroke, sehingga klien hipertensi harus mampu untuk mengontrol stresnya dengan koping yang efektif agar klien hipertensi tetap dapat mempertahankan kesehatannya dan dapat mempertahankan ataupun meningkatkan perilaku pencegahan stroke agar tidak terjadi komplikasi akibat penyakit hipertensi khususnya komplikasi stroke. Tingkat stres yang lebih rendah juga dapat membuat klien hipertensi mengikuti pengobatan atau terapi yang dianjurkan secara baik dan benar. Perilaku pencegahan stroke salah satunya dipengaruhi oleh faktor internal dimana faktor internal tersebut adalah tingkat stres seseorang. Semakin berat tingkat stres seseorang maka perilaku pencegahan stroke seseorang akan menjadi semakin kurang. Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya[1]. Stres dapat mengganggu dan menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif, maupun perilaku[3].

Stres jika tidak dikontrol dengan baik akan menimbulkan kesan pada tubuh adanya keadaan bahaya sehingga direspon oleh tubuh secara berlebihan dengan mengeluarkan hormon-hormon yang membuat tubuh waspada seperti kortisol, kotekolamin, epinefrin, adrenalin. Dikeluarkannya adrenalin atau hormon kewaspadaan lainnya secara berlebihan akan berefek pada peningkatan tekanan darah dan denyut jantung. Hal ini bila terlalu sering terjadi dapat merusak dinding pembuluh darah dan menyebabkan terjadinya plak. Selain itu kecenderungan dari seseorang yang sedang stres umumnya mendorong seseorang melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri seperti banyak minum-minuman keras, merokok, makan, ngemil secara berlebihan. Orang yang sedang stres makanannya pun cenderung manis dan berlemak karena pengaruh hormon kortisol yang dikeluarkan berlebihan saat stres [5].

Semakin tinggi tingkat stres maka kemampuan berpikir, mengingat, dan konsentrasi menjadi menurun. Orang menjadi lupa dan seringkali mengeluh sakit kepala dan pusing sebagai akibat respon tubuh terhadap stres[1]. Semakin tinggi tingkat stres juga dapat berpengaruh terhadap sikap seseorang seperti, susah membuat atau mengambil keputusan, mudah marah, mudah tersinggung, sedih, dan lain sebagainya[3]. Semakin tinggi tingkat stres juga dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak seperti makan tidak teratur, penggunaan obat-obatan terlarang, tidak dapat tidur, mengonsumsi alkohol, merokok dan lain sebagainya[9].

Stres yang berkepanjangan dapat membuat seseorang memilih koping yang tidak sehat, seperti istirahat yang tidak cukup, diet yang tidak benar, penggunaan tembakau, mengonsumsi alkohol, kafein dan lain sebagainya. Stres juga dapat menyebabkan seseorang mengabaikan tanda peringatan penyakit dan kegagalan mengikuti pengobatan atau terapi yang dianjurkan (Potter and Perry, 2009). Hal-hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jackson *et al.*, (2010) tentang *race and unhealthy behavior*, didapatkan bahwa individu yang mengalami stres kronis dalam kehidupan sehari-hari akan teribat dalam perilaku yang tidak sehat seperti merokok, penggunaan alkohol, dan menjadi gemuk (IMT lebih dari normal). Penelitian yang dilakukan oleh Macleod *et al.*, (2002) tentang *psychological stress and cardiovascular disease* juga menyatakan bahwa stres yang lebih tinggi berhubungan dengan perilaku yang buruk seperti merokok lebih dari 20 batang sehari, meminum alkohol lebih dari 15 botol perminggu, kurang melakukan aktifitas fisik setiap minggunya, dan indeks masa tubuh $>25 \text{ kg/m}^2$.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Marlina dan Sukma (2012) di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tentang hubungan gaya hidup dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi didapatkan bahwa 26 dari 42 responden (61,9%) dengan manajemen stres yang baik cenderung baik juga dalam upaya pencegahan stroke. Dari analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan upaya pencegahan stroke (nilai $p = 0.004$).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat stres dengan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu Tahun 2020 terhadap 65 responden dapat disimpulkan sebagai berikut ; Klien hipertensi sebagian besar memiliki tingkat stres normal yaitu 39,8%. Klien hipertensi sebagian besar memiliki perilaku pencegahan stroke baik yaitu 70,8 %. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu Tahun 2020 dengan nilai $p = 0,000$, dimana klien hipertensi di Puskesmas DTP Gununghalu dengan tingkat stres Normal atau baik memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya diharapkan puskesmas dapat meningkatkan keaktifan perkumpulan klien dengan penyakit tidak menular agar berjalan dengan rutin, sehingga perkumpulan ini nantinya dapat dijadikan wadah untuk memberikan informasi-informasi yang dapat meningkatkan perilaku kesehatan klien dan juga dapat sebagai wadah tukar pikiran antar klien, masyarakat diharapkan dapat bekerja sama dalam mengikuti kegiatan yang berkaitan dengan perilaku pencegahan stroke, sehingga masyarakat mengetahui dan mampu menerapkan perilaku pencegahan stroke, perawat Puskesmas dan mahasiswa diharapkan dapat mensosialisaikan mengenai perilaku pencegahan stroke dan melakukan kegiatan secara rutin yang berfokus meningkatkan perilaku pencegahan stroke pada klien hipertensi, dan Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi perilaku pencegahan stroke dan melakukan metode yang berbeda serta pengembangan instrumen agar menjadi lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Ahyar, 2010. *Konsep Diri dan Mekanisme Koping*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayu, F. S., 2018. Gambaran Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pasien Skizofrenia di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, VII (1).
- Carver & et al, 1989. Assessing Coping Strategies: A Teoritically Based Approach.. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, pp. 267-283.
- Depkes RI, 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Direja, A. H., 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hasan, N. & Rufaidah, E. R., 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD dr. Moewardi Surakarta. *Talenta Psikologi*, II(1), pp. 41-62.
- Hutapea, E. V., n.d. Mekanisme Koping Lansia dalam Menghadapi Stress di Graha Resident Senior Karya Kasih. *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Kusumawati, F. & Hartono, Y., 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lapau, B., 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Muhith, A., 2015. *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi.
- Muthoharoh, I., 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati*. Jakarta : FKIK UIN Syarif Hidayatullah.
- Nasir, A. & Muhith, A., 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis..* Jakarta : Salemba Medika.
- Pemerintah Provinsi Jawa Barat, 2019. *Kasus Kejiwaan di Jabar Tinggi*. [Online] Available at: <https://jabarprov.go.id/index.php/news/34805/2019/10/12/Kasus-Kejiwaan-Di-Jabar-Tinggi#> [Accessed April 2020].
- Riset Kesehatan Dasar, 2018. s.l.: Badan Peneltian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Rubbayana, U., 2012. Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Jurnal Psikoogi Klinis dan Kesehatan Mental*, I(2).
- Sarti, Y., 2017. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Koping Pada Pasien Skizofrenia Di Kota Sungai Penuh. *Indonesian Journal for Health Sciences*, II(1), pp. 26-45.
- Stuart, G. W. & Laraia, M. T., 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W., 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Taylor , S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O., 2012. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.
- Townsend, M. C., 2014. *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. Philadelphia: FA Davis Company.
- Wahyuni, S. E. & dkk, 2011. Penurunan Halusinasi Pada Klien Jiwa Melalui Cognitive Behavior Theraphy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, XIV(3), pp. 185-192.
- Wanti, Y. & dkk, 2016. Gambaran Strategi Koping Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Menderita Gangguan Jiwa Berat. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, IV(1).
- Widiyanto, M. A., 2013. *Statistika Terapan, Konsep dan Aplikasi SPSS/Lisret dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Ilmu Sosia Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- World Health Organization, 2018. *World Health Statistic 2018*. s.l.:s.n.
- Yosep, I., 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Young & Koopsen, 2007. *Spritualitas, kesehatan dan penyembuhan*, Medan: Bina Media Perintis.
- Yusuf, A. H., 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.