

Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tekanan Darah Pada Karyawan Swasta Dengan Hipertensi

¹Dini Afriani Khasanah 1, ²Imma Fatayati 2, ³Enny Fauziah, ⁴Listya Triandari

¹Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Pertanian, Sains Dan Teknologi, Universitas Panca Bhakti

²Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Pontianak

³Program Studi D3 Fisioterapi, Politeknik Unggulan Kalimantan

⁴Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Pertanian, Sains Dan Teknologi, Universitas Panca Bhakti

Email : dini.ak@upb.ac.id

ABSTRAK

Tuntutan pekerjaan menjadi beban kerja. Beban kerja bagi seorang karyawan yang merupakan salah satu faktor pencetus seseorang mengalami kecemasan. Ditambah lagi, jika karyawan tersebut kurang melakukan aktivitas fisik, maka akan terjadi perubahan pada sistem tubuhnya. Salah satu sistem yang paling berdampak adalah sistem kardiovaskuler seperti perubahan tekanan darah. Bagi karyawan yang mengalami hipertensi dan memiliki beban kerja yang tinggi, maka menimbulkan kecemasan yang berlebihan. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan hipertensi pada karyawan swasta. **Metode** penelitian yang digunakan adalah korelasi analitik dengan *purposive sampling design*. Responden dalam penelitian berjumlah 20 orang. **Hasil** dari penelitian mendapatkan nilai p dari tekanan darah sistolik sebesar 0,002 dan nilai $r = 0,655$ yang bermakna hubungan positif dan kekuatan korelasi yang tinggi. Sedangkan nilai p dari tekanan diastolic sebesar 0,559 dan nilai $r = 0,139$ yang bermakna bahwa hubungan positif dan kekuatan korelasi yang sangat rendah. **Simpulan** dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tekanan darah sistolik pada karyawan swasta dengan hipertensi. Namun tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tekanan darah diastolik. Hal ini karena tekanan darah diastolik berhubungan dengan sirkulasi koroner, dimana jika tidak ada dilakukan relaksasi maka tidak mengalami perubahan yang berarti.

Kata kunci: Tingkat kecemasan, hipertensi, karyawan

ABSTRACT

Job demands become a workload. The workload for an employee is one of the triggering factors for someone experiencing anxiety. In addition, if the employee does not do enough physical activity, there will be changes in his body system. One of the systems that has the most impact is the cardiovascular system, such as changes in blood pressure. For employees with hypertension and a high workload, it causes excessive anxiety. This study aimed to determine the relationship between anxiety levels and hypertension in private employees. The research method used is analytic correlation with a purposive sampling design. Respondents in the study amounted to 20 people. The results of the study obtained a p-value of systolic blood pressure of 0.002 and a value of $r = 0.655$ which means a positive relationship and high correlation strength. Meanwhile, the p-value of diastolic pressure is 0.559, and the value of $r = 0.139$ means that there is a positive relationship and the correlation strength is very low. The conclusions of this study indicate that there is a significant relationship between anxiety levels and systolic blood pressure in private employees with hypertension. However, there is no significant relationship between the level of anxiety and diastolic blood pressure. This is because diastolic blood pressure is related to coronary circulation, where if relaxation is not carried out, it will not experience significant changes.

Keywords: Anxiety level, hypertension, employee

PENDAHULUAN

Dunia kerja merupakan dunia tempat sekumpulan individu melakukan suatu aktivitas kerja, dimana aktivitas tersebut terjadi di dalam sebuah perusahaan. Saat ini, dalam dunia kerja memerlukan sumber daya manusia yang kemampuannya bisa diandalkan dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di era revolusi industri 4.0 ini. Bekerja merupakan tujuan utama seseorang dalam mengaktualisasikan dirinya terhadap potensi yang ia miliki. Dalam bekerja ada namanya hak dan kewajiban seseorang, namun tak terlepas pula dari namanya tuntutan pekerjaan. Tuntutan merupakan tanggung jawab, tekanan atau ketidakpastian yang biasanya dihadapi seseorang di tempat kerja (Adriani, 2012). Tuntutan inilah yang akan menjadi beban kerja bagi seorang karyawan. Beban kerja diartikan sebagai suatu tanggapan individu terhadap lama dan banyaknya pekerjaan. Banyaknya beban pekerjaan inilah yang dapat menjadi sumber dari kecemasan dari seseorang (Harmanto, 2013). Menurut Riyadi (2017), kecemasan adalah suatu perasaan tidak tenang, rasa khawatir atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau belum diketahui. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan berada pada rentang 6-7% dari populasi umum.

Kecemasan ditandai dengan permasalahan pada ciri-ciri fisik, behavioral dan kognitif (Machdan & Hartini, 2012). Dilihat dari permasalahan pada ciri-ciri fisik ditandai dengan mudah berkeringat, lemas, mati rasa, sulit bernapas, jantung berdebar. Permasalahan pada behavioral ditandai dengan perilaku menghindari dari lingkungan sekitar. Untuk permasalahan pada kognitif ditandai dengan sulit berkonsentrasi dan adanya pikiran yang mudah mengganggu. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosional. Menurut *Institute for Health Metrics and Evaluation* diperkirakan sekitar 970 juta jiwa di seluruh dunia memiliki gangguan mental pada 2017. (Khasanah *et al.*, 2023).

Bentuk gangguan mental yang memiliki jumlah terbesar adalah gangguan kecemasan yaitu sekitar 3,76% dari populasi (Yassir & Farhan, 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013), di Indonesia menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Ketika seseorang mengalami kecemasan, biasanya akan menimbulkan salah satu respon tubuh pada sistem tubuh manusia. Sistem tubuh manusia yang mudah mendeteksi kecemasan adalah sistem kardiovaskuler, dimana akan terjadinya peningkatan dalam suplai darah yang membuat tekanan darah meningkat.

Perubahan emosional yang labil dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Arifuddin & Nur (2017) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara perubahan status emosi terhadap kejadian hipertensi. Dengan kata lain, jika seseorang semakin menunjukkan status emosi yang labil, maka semakin meningkat tekanan darahnya. Salah satu penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah berasal dari kondisi stress seseorang. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk menganalisa hubungan tingkat kecemasan terhadap tekanan darah pada karyawan swasta dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi analitik dengan desain penelitian berupa *cross-sectional design*. Teknik pengampilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Dengan kriteria inklusi sebagai berikut: 1) merupakan karyawan swasta yang aktif; 2) berusia 20-60 tahun; 3) responden memiliki riwayat hipertensi; dan 4) Tidak mengalami gangguan pendengaran. Sedangkan kriteria eksklusi sebagai berikut: 1) Tidak melakukan pengukuran tekanan darah dan 2) Tidak mengisi kuesioner anxiety scale secara menyeluruh.

Pengumpulan data penelitian dilakukan di Universitas Panca Bhakti pada bulan Februari 2023. Sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian berjumlah 20 orang. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data tekanan darah adalah tensimeter dan untuk pengambilan data tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Scale* (HAS). Data yang didapat tekanan darah adalah data tekanan darah sistolik dan data tekanan darah diastolik berupa data nominal. Sedangkan data yang didapat dari *anxiety scale* berupa skala tingkat kecemasan berupa data ordinal.

Analisa data penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Menurut Sugiyono & Pupandhani (2020), uji korelasi *Spearman Rho* adalah uji hipotesis untuk mengetahui hubungan dari dua variabel yang memiliki data ordinal atau salah satu variabelnya berdata nominal dan lainnya berdata nominal maupun rasio. Salah satu karakteristik uji korelasi *Spearman Rho* adalah tidak diharuskan data berdistribusi normal. Menurut Notoadmojo (2018), kriteria tingkat kekuatan korelasi memiliki ketentuan sebagai berikut: 1) Nilai koefisien korelasi 0,00-0,25 bermakna hubungan sangat lemah; 2) Nilai koefisien korelasi 0,26-0,50 bermakna hubungan cukup; 3) Nilai koefisien korelasi 0,51-0,75 bermakna hubungan kuat; 4) Nilai koefisien korelasi 0,76-0,99 bermakna hubungan sangat kuat; dan 5) Nilai koefisien korelasi 1,00 bermakna hubungan sempurna. Menurut Sujarweni (2015), untuk kriteria arah korelasinya dapat dilihat dari angka koefisien sebagaimana tingkat kekuatan korelasi. Jika besarnya nilai koefisien korelasi terletak antara plus (+) 1 sampai dengan minus (-) 1, maka bernilai positif yang bermakna bahwa hubungan kedua variabel searah. Sedangkan jika besarnya nilai koefisien bernilai negatif, maka hubungan kedua variabel dikatakan tidak searah. Dari sisi kriteria signifikan korelasi, kekuatan dan arah korelasi (hubungan) akan mempunyai arti jika hubungan antara kedua variabel bernilai signifikan. Dikatakan ada hubungan yang signifikan, jika nilai *Sig. (2-tailed)* atau nilai p variabel memiliki hasil perhitungan lebih kecil dari nilai 0,05. Sedangkan jika nilai *Sig. (2-tailed)* atau nilai p variabel memiliki hasil perhitungan lebih besar dari nilai 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dikatakan tidak signifikan atau tidak berarti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk menganalisis data seperti distribusi berdasarkan jenis kelamin, usia, tekanan darah sistolik, tekanan diastolik dan tingkat kecemasan. Sedangkan analisa bivariat bertujuan untuk menganalisis data uji korelasi berupa uji *Spearman Rho*.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin seperti Tabel 1 dengan perbedaan jumlah responden laki-laki sebesar 9 orang (45%) dan perempuan sebesar 11 orang (55%).

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	9	45%
Perempuan	11	55%
Jumlah	20	100%

Distribusi responden berdasarkan usia seperti yang tertera pada Tabel 2 bahwa mayoritas responden penelitian pada rentang usia 31-40 tahun berjumlah 8 orang (40%). Dan jumlah responden paling sedikit berada pada rentang usia 51-60 tahun yang berjumlah 3 orang (15%).

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Usia

Usia	F	%
21-30	5	25%
31-40	8	40%
41-50	4	20%
51-60	3	15%
Jumlah	20	100%

Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sistolik seperti Tabel 3 adalah mayoritas responden yang memiliki nilai tekanan darah sistolik sebesar 150 mmHg yang berjumlah 6 orang (30%). Dan jumlah responden paling sedikit berada pada nilai tekanan darah sistolik sebesar 180 mmHg yang berjumlah 2 orang (10%).

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik

TD Sistolik	F	%
130 mmHg	3	15%
140 mmHg	5	25%
150 mmHg	6	30%
170 mmHg	4	20%
180 mmHg	2	10%
Jumlah	20	100%

Distribusi responden berdasarkan tekanan darah diastolik pada Tabel 4 dijelaskan bahwa mayoritas responden yang memiliki nilai tekanan darah diastolik sebesar 80 mmHg berjumlah 9 orang (45%), jumlah responden yang memiliki nilai tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg berjumlah 7 orang (35%) dan jumlah responden yang memiliki nilai tekanan darah diastolik sebesar 100 mmHg berjumlah 4 orang (20%).

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik

TD Diastolik	F	%
80 mmHg	9	45%
90 mmHg	7	35%
100 mmHg	4	20%
Jumlah	20	100%

Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan dari hasil *Hamilton Anxiety Scale* seperti pada Tabel 5 dimana mayoritas responden mengalami kecemasan sedang yang berjumlah 9 orang (45%). Dan responden yang tidak mengalami kecemasan memiliki jumlah paling sedikit dengan jumlah 2 orang (10%). Dengan kata lain, mayoritas karyawan swasta mengalami kecemasan yang terjadi akibat faktor internal (kondisi tubuh) dan eksternal (kondisi lingkungan).

Tabel 5. Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Intrepretasi	F	%
0	Tidak Cemas	2	10%
1	Cemas Ringan	8	40%
2	Cemas Sedang	9	45%
3	Cemas Berat	1	5%
4	Cemas Sangat Berat	0	0%
Jumlah		20	100%

Pada Tabel 7. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* antara tingkat kecemasan dan tekanan darah sistolik menunjukkan *p-value* sebesar 0,002 dan nilai koefisien sebesar 0,655 yang bermakna adanya hubungan positif dan kekuatan korelasi yang tinggi. Dengan demikian, adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tekanan darah sistolik pada karyawan swasta. Untuk hasil uji *Spearman Rho* antara tingkat kecemasan dan tekanan darah diastolik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,559 dan nilai koefisien sebesar 0,139 yang bermakna adanya hubungan positif dan kekuatan korelasi yang sangat rendah. Hal ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dan tekanan darah diastolik pada karyawan swasta.

Tabel 6. Uji Spearman Rho

Kecemasan	Cor. Coef.	TD	TD	Kecemasan
		Sistolik	Diastolik	
		.655**	.139**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.559	.
	N	20	20	20

Sejalan dengan teori dalam penelitian Marlina *et al.*, (2019) bahwa teori *locus minoris* dalam bidang ilmu kedokteran menyatakan setiap orang memiliki titik lemahnya masing-masing yang akan rentan mengalami gangguan apabila berada dalam keadaan cemas. Menurut Khasanah *et al.* (2023), kecemasan merupakan respon psikologik terhadap stres yang mengandung komponen fisiologik dan psikologik. Reaksi fisiologis terhadap kecemasan merupakan reaksi yang pertama timbul pada sistem saraf otonom, meliputi peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, peningkatan tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin dan lembab (Khasanah *et al.*, 2023). Kemudian, stres tersebut dapat menstimulasi saraf simpatis yang ditandai dengan meningkatnya curah jantung, frekuensi darah dan tahanan perifer. Hal tersebut dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah atau yang disebut hipertensi (Khasanah, 2017).

Stres dapat berasal lingkungan keluarga dan lingkungan kerja. Menurut Kartika (2015), faktor stres dari sudut pandang kognitif dan perilaku seperti kecemasan dapat menimbulkan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah yaitu hipertensi. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi. Pada saat seseorang mengalami kecemasan, hormon adrenalin akan meningkat yang mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah meningkat (Setyawan, 2017). Menurut Khasanah *et al.*, (2023) kecemasan, takut dan nyeri dapat mengakibatkan stimulus sistem saraf simpatis secara berkepanjangan yang berdampak pada vasokonstriksi, peningkatan curah jantung, dan peningkatan produksi renin. Peningkatan renin

mengaktifasi mekanisme angiotensin dan meningkatkan sekresi aldosteron yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Menurut Smeltzer *et al.* (2013), tekanan darah terdiri dari tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah sistolik jika dilakukan relaksasi. Sedangkan tekanan darah diastolik berhubungan dengan sirkulasi koroner. Jika struktur arteri koroner mengalami aterosklerosis, maka akan mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah diastolik dan tidak mengalami perubahan yang berarti ketika dilakukan relaksasi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tekanan darah sistolik pada karyawan swasta dengan hipertensi. Namun tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tekanan darah diastolik. Hal ini karena tekanan darah diastolik berhubungan erat dengan sirkulasi koroner, dimana jika tidak ada dilakukan relaksasi maka tidak mengalami perubahan yang berarti pada tekanan diastolik seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada dosen dan mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Pertanian, Sains Dan Teknologi Universitas Panca Bhakti yang telah membantu dalam proses penelitian. Dan tak lupa pula, kami ucapkan terima kasih kepada rekan sejawat dosen kesehatan dari Poltekkes Kemenkes Pontianak dan Politeknik Unggulan Kalimantan yang sudah ikut berkontribusi dalam pembuatan artikel ilmiah ini.

REFERENSI

- Andriani, Fitrizah. (2012). *Analisa Tingkat Stres Kerja Karyawan Non Manajerial Pada PT Astra Zaneqa Indonesia*. Penelitian Universitas Indonesia. Depok.
- Arifuddin, A., & Nur, A. 2017. Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *IEEE International Conference on Acoustics, Speech, and Signal Processing (ICASSP) 2017*. 41(2):84-93.
- Harmanto, R. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. Jakarta: EGC.
- Khasanah, Dini A., Junaedi, MP., 'Amaliyah, MN., Triandari, Listya., Nelissa, Deni & Wagner, Ivan. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pada Karyawan Universitas Panca Bhakti. *Jurnal FISIO MU: Physiotherapy Evidences*. Juli, Vol. 4,(2):176-180.
- Khasanah, Dini A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi Primer Di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta.
- Kartika, C. Duri. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta
- Machdan, DM & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tundaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Juni, Vol. I, (02).
- Marliana, Thika., Kaban, Irsan Surya. & Chasanah, Uswatun. (2019). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Konas Jiwa XVI Lampung*: 306-311.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Hasil Riskesdas 2013 Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Riyadi, Tasya S. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hipertensi Pada Pegawai Bank. Universitas Trisakti. *Skripsi*. Jakarta.
- Setyawan, A.B. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 5(1).
- Smeltzer & Bare. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah: Buku Ajar*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Sugiyono & Pupandhani, Mitha E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan cetakan. 1*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V W. (2015). *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Yassir, Husaini & Farhan. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.