ABSTRAK

Dhini Puspita Nirwana
TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN SIDOREJO KABUPATEN TUBAN.
xv + 93 halaman + 4 tabel + 14 lampiran

Prevalensi hipertensi yang dikenal sebagai *silent killer* mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada kelompok ibu rumah tangga, salah satu faktor pemicu utamanya adalah stres akibat tingginya beban domestik yang monoton serta terbatasnya dukungan emosional, sehingga memicu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga yang tinggal di Kelurahan Sidorejo, Kabupaten Tuban.

Penelitian ini menerapkan pendekatan korelasional melalui rancangan *cross-sectional*, dengan teknik pengambilan sampel berupa *simple random sampling* digunakan untuk memilih 140 responden dari total populasi 216 ibu rumah tangga. Pengukuran variabel independen berupa tingkat stres dilakukan dengan mengaplikasikan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Sebaliknya, variabel dependen, yaitu kejadian hipertensi, diukur secara langsung dengan sphygmomanometer, juga dikenal sebagai tensimeter. Selanjutnya, uji statistik *Chi-Square* digunakan untuk memeriksa hubungan antarvariabel.

Hasil analisis mencatat bahwa hampir separuh jumlah responden mengalami hipertensi, dan mayoritas ibu rumah tangga mengalami stres tingkat sedang. Terdapat hubungan signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kasus hipertensi pada ibu rumah tangga di RT 04/RW 01 Kelurahan Sidorejo, Kabupaten Tuban, menurut hasil analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*. Nilai $p<0{,}001$ ($\alpha=0{,}05$).

Terdapat hubungan kuat antara respons psikologis dan regulasi tekanan darah, seperti yang ditunjukkan oleh tingginya insidensi hipertensi pada ibu rumah tangga dengan tingkat stres sedang hingga berat. Secara fisiologis, gejala kondisi tersebut disebabkan oleh aktifnya sistem saraf simpatis serta paparan hormon stres yang terjadi secara terus-menerus. Sementara tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan skrining tekanan darah dan edukasi kesehatan secara teratur di tingkat masyarakat, ibu rumah tangga disarankan untuk meningkatkan kemampuan mereka sendiri untuk mengendalikan stres.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Hipertensi, Ibu Rumah Tangga.
Daftar bacaan: 36 jurnal + 10 buku (2020-2025)

ABSTRACT

Dhini Puspita Nirwana
STRESS LEVEL WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN HOUSEWIVES IN SIDOREJO VILLAGE, TUBAN REGENCY.
xv + 93 pages + 4 tables + 14 appendices

The prevalence of hypertension, known as the "silent killer," has been increasing significantly each year. Among housewives, one of the main contributing factors is stress resulting from a heavy, monotonous domestic workload and limited emotional support, which triggers vasoconstriction of blood vessels. Thus, this study aims to analyze the relationship between stress levels and the incidence of hypertension among housewives living in Sidorejo Village, Tuban Regency.

This study employed a correlational approach using a cross-sectional design, with simple random sampling used to select 140 respondents from a total population of 216 housewives. The independent variable stress levels was measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Conversely, the dependent variable the incidence of hypertension was measured directly with a sphygmomanometer, also known as a blood pressure monitor. Subsequently, the chi-square test was used to examine the relationship between the variables.

The analysis found that nearly half of the respondents had hypertension, and the majority of housewives experienced moderate stress. There was a statistically significant association between stress levels and hypertension among housewives in RT 04/RW 01, Sidorejo Village, Tuban Regency, according to the results of a bivariate analysis using the chi-square test. p-value < 0.001 (α = 0.05).

There is a strong link between psychological responses and blood pressure regulation, as evidenced by the high incidence of hypertension among homemakers experiencing moderate to severe stress. Physiologically, the symptoms of this condition are caused by the activation of the sympathetic nervous system and continuous exposure to stress hormones. While healthcare professionals are expected to conduct regular blood pressure screenings and provide health education at the community level, homemakers are advised to improve their own ability to manage stress.

Keywords: Stress Levels, Hypertension, Housewives.
References: 36 jurnals + 10 books (2020-2025)