



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGARUH MANAJEMAN STRES TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Yesi Gusnita

(yesigusnita28@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Hipertensi adalah tingginya tekanan darah secara menetap dimana tekanan sistolik diatas 140 mmhg dan tekanan diastolik diatas 90 mmhg. Manajeman stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh manajeman stres terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi esensial dengan kategori hipertensi tingkat 1 sampai dengan hipertensi tingkat 2, laki-laki dan perempuan, memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur skala stres dan alat ukur tekanan darah *sphygmomanometer* air raksa. Rancangan penelitian ini adalah *two group pretest posttest design*. Analisis data menggunakan teknik uji beda Nonparametrik *Mann-Whitney* dengan melihat *gained score* pada *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan bahwa manajeman stres berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2,847$ $p = 0,004$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik, dan dengan nilai $Z = -2,847$ $p= 0,004$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah distolik. Selain dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi manajeman stres juga dapat menurunkan tingkat stres, dengan nilai $Z = -2,176$ $p= 0,030$ ($p>0,05$).

Kata Kunci: Manajeman Stres, Hipertensi, dan Stres.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

EFFECT OF MANAGEMAN ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS

Yesi Gusnita

(yesigusnita28@gmail.com)

Faculty of Psychology, Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University

ABSTRACT

Hypertension is a persistently high blood pressure where systolic pressure is above 140 mmhg and diastolic pressure is above 90 mmhg. Stress management is a program for controlling or managing stress. This study aims to look at the effect of stress management on reducing blood pressure in people with hypertension. Subjects in this study were patients with essential hypertension in the category of hypertension level 1 to level 2 hypertension, male and female, had moderate to high stress levels. Data collection techniques were carried out by measuring the stress scale and measuring the mercury sphygmomanometer blood pressure. The design of this research is two group pretest posttest design. Data analysis used the Mann-Whitney Nonparametric Difference Test Technique by looking at the obtained scores on the pretest and posttest, which showed that stress management had an effect on reducing blood pressure in patients with essential hypertension, with a Z value = -2.847 p = 0.004 ($p < 0.05$) in systolic blood pressure, and with a Z value = -2.847 p = 0.004 ($p < 0.05$) in dystolic blood pressure. In addition to reducing blood pressure in patients with hypertension, stress management can also reduce stress levels, with a Z value of -2.176 p = 0.030 ($p > 0.05$).

Keywords: Stress Management, Hypertension, and Stress.

UIN SUSKA RIAU