

PSIKOEDUKASI PENGOLAHAN TINGKAT STRESS TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PURWAMEKAR

Maulida Shiery Yuniavista¹, Nadya Putri Saylendra²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan

Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

Penulis Koresponding : ps19.maulidayuniavista@mhs.ubpkarawang.ac.id¹,
nadya.saylendra@ubpkarawang.ac.id²

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) secara hybrid bekerjasama dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM). Adapun permasalahan yang terjadi pada masyarakat Desa Purwamekar adalah faktor ekonomi, serta penderita Hipertensi yang sering merasa pusing, mudah lelah, cemas, dan sebagainya. Oleh karena itu, diperlukannya kegiatan sosialisasi kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Purwamekar agar dapat mengolah tingkat stress lebih baik lagi sehingga tekanan darah tidak mudah naik. Metode yang digunakan adalah Deskriptif Kualitatif yang mana dilakukan seperti Observasi yaitu salah satu kegiatan pengamatan langsung pada objek penelitian. Dari kegiatan seminar psikoedukasi yang telah dilakukan para masyarakat Desa Purwamekar bisa menerapkan *coping stress* dalam mengolah tingkat stress. Diperlukannya sosialisasi kepada masyarakat ini adalah agar masyarakat Desa Purwamekar lebih bisa mengolah tingkat stress dengan lebih baik lagi sehingga tekanan darah pun tidak mudah naik serta diperlukannya aktivitas fisik seperti rutin berolahraga, istirahat yang teratur.

Kata kunci : KKN, Hipertensi, Tingkat Stress, Coping Stress, Desa Purwamekar

PENDAHULUAN

Desa Purwamekar terbentuk pada tahun 1982, awal mula terbentuknya desa Purwamekar dimulai tahun 1974 Desa Balongsari yang mempunyai luas wilayah yang cukup luas dan penduduk yang cukup padat. Sehingga Desa Balongsari di mekarkan menjadi dua Desa yaitu Desa Balongsari dan Desa Mekarjaya, kemudian Pada tahun 1982 Desa Mekarjaya di Mekarkan kembali menjadi dua Desa, yaitu Desa Mekarjaya dan Desa Purwamekar. Sejak saat itulah Desa Purwamekar mulai berdiri. Desa Purwamekar Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang berada di daerah dataran/ pesawahan dengan ketinggian 5 m di atas permukaan laut, memiliki luas wilayahseluas 300,1 Ha terdiri dari sawah 264,443 Ha dan darat 35,650 Ha. Berjarak 5 km dari Kota Kecamatan, 7 km dari Kota Kabupaten, 85 km dari Ibu Kota Provinsi dan 82 km dari Ibu Kota Jakarta.

Kegiatan sosialisasi atau penyuluhan ini dilakukan pada masyarakat Desa Purwamekar Kabupaten Karawang. Adapun permasalahan masyarakat Desa Purwamekar adalah faktor ekonomi, serta penderita Hipertensi yang sering merasa pusing, mudah lelah, cemas, dan sebagainya. Oleh karena itu, diperlukannya kegiatan sosialisasi kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Purwamekar agar dapat mengolah tingkat stress lebih baik lagi sehingga tekanan darah tidak mudah naik.

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, yang mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas (Triyanto,2014). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi salah satunya adalah stress. Stress merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan. Menurut Hans Selye (1982) dalam Yosep (2011) stress adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya.

Jika tuntutan itu lebih besar maka hal itu dinamakan distress. Tuntutan ini bisa berupa hal-hal yang faktual saat itu, akan tetapi dapat juga hal yang baru mungkin akan terjadi tetapi di persepsikan secara aktual. Tubuh manusia akan berusaha menyelaraskan rangsangan atau akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh pengalaman stress (Wiramihardja, 2015). Tingkat stress terbagi dalam tiga tingkatan

yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat (Muawanah, 2012). Efek dari stress berat bisa menyebabkan perilaku tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stress bisa membebani kehidupan pribadi seseorang. Gejala stress dibedakan mejadi dua yaitu gejala fisik dan gejala mental, gejala fisik yang timbul antara lain: jantung berdebar-debar lebih cepat, tidak teratur, berkeringat, sulit tidur, sakit kepala. Sedangkan gejala mental yang timbul antara lain: menarik diri dari lingkungan, depresi, merasa tertekan, kecemasan, kemarahan, agresif (Saputri, 2010).

METODE PENELITIAN.

Waktu dan tempat penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2022 di Desa Purwamekar Kec. Rawamerta Kabupten Karawang - Jawa Barat.

Target / Subjek Penelitian

Penyuluhan ini dilaksanakan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para masyarakat Desa Purwamekar Kec. Rawamerta Kab.Karawang Jawa Barat.

Prosedur Penelitian

Penelitian yang digunakan pada pelaksanaan seminar psikoedukasi pengolahan tingkat stress terhadap penderita hipertensi di Desa Purwamekar dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Prosedur Penelitian

Kegiatan	Metode
Wawancara tidak terstruktur	Mengumpulkan data dengan wawancara secara langsung dengan subjek

Instrumen dan Teknik analisis Data

Adapun teknik yang dilaksanakan oleh peneliti pada penelitian yaitu antara lain sebagai berikut: adalah metode Deskriptif Kualitatif yang mana dilakukan seperti Observasi yaitu salah satu kegiatan pengamatan langsung pada objek penelitian. Menurut Ni'matuzahroh dan Prasetyaningrum, 2018, observasi yaitu pengamatan terhadap perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Pengamatan tersebut memiliki tujuan untuk dapat melakukan *assesmen* terhadap permasalahan tersebut. Observasi yang digunakan peneliti adalah sebagai cara agar dapat menggumpulkan data yang dilaksanakan melalui pengamatan langsung di lapangan yang hasilnya dapat dicatat sebagai hasil pengamatan penelitian, Wawancara yaitu suatu teknik cara pengumpulan data dengan mewawancarai secara langsung informan. Menurut (Buana, 2020), Wawancara atau interview adalah suatu kemampuan dasar dari jurnalistik yang paling penting. Wawancara yaitu kegiatan komunikasi yang dilaksanakan melalui proses pertukaran informasi antara reporter dan narasumber. Dari segi bagian ini peneliti telah menentukan sendiri yaitu informan merupakan responden pada kegiatan wawancara. Jadi, informan merupakan kunci dalam penelitian ini yaitu masyarakat lokal yang mengenal serta telah lama menggunakan tanaman obat keluarga. Pada penelitian ini teknik wawancara yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik wawancara yang telah terstruktur dimana beberapa pertanyaan sudah disiapkan dan menjadi pedoman/modul pada saat melakukan wawancara, dan Dokumentasi pelaksanaan wawancara dilaksanakan agar dapat melengkapi data hasil observasi dan wawancara, maka penulis menggumpulkan data berupa gambar atau foto dengan menggunakan HP.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN

Kegiatan sosialisasi atau penyuluhan ini dilakukan pada masyarakat Desa Purwamekar Kabupaten Karawang. Adapun permasalahan masyarakat Desa Purwamekar adalah faktor ekonomi, serta penderita Hipertensi yang sering merasa pusing, mudah lelah, cemas, dan sebagainya. Oleh karena itu, diperlukannya kegiatan sosialisasi kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Purwamekar agar dapat mengolah tingkat stress lebih baik lagi sehingga tekanan darah tidak mudah naik.

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, yang mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas (Triyanto,2014). Faktor resiko terjadinya hipertensi antara lain adalah genetik, faktor usia yang berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Gejala yang dirasakan dapat bervariasi pada masing-masing individu seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, vertigo, dan telinga berdengung (Ruhyanudin, 2007). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi salah satunya adalah stress. Stress merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan.

Menurut Hans Selye (1982) dalam Yosep (2011) stress adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Jika tuntutan itu lebih besar maka hal itu dinamakan distress. Tuntutan ini bisa berupa hal-hal yang faktual saat itu, akan tetapi dapat juga hal yang baru mungkin akan terjadi tetapi di persepsikan secara aktual. Tubuh manusia akan berusaha menyalurkan rangsangan atau akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh pengalaman stress (Wiramihardja, 2015).

Tingkat stress terbagi dalam tiga tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat (Muawanah, 2012). Efek dari stress berat bisa menyebabkan perilaku tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stress bisa membebani kehidupan pribadi seseorang. Gejala stress dibedakan mejadi dua yaitu gejala fisik dan gejala mental, gejala fisik yang timbul antara lain: jantung berdebar-debar lebih cepat, tidak

teratur, berkeringat, sulit tidur, sakit kepala. Sedangkan gejala mental yang timbul antara lain: menarik diri dari lingkungan, depresi, merasa tertekan, kecemasan, kemarahan, agresif (Saputri, 2010). Keadaan yang menimbulkan stress ini mendorong individu untuk mengatasinya. Usaha tersebut disebut sebagai *coping stress*. *Coping stres* merupakan proses yang terjadi dalam diri individu pada saat ia mengalami stress. Dalam mengatasi permasalahan seseorang tidak hanya berpusat pada pemecahan masalah tetapi juga pada pengurangan (usaha untuk mengurangi) perasaan-perasaan tertekan akibat permasalahan yang dihadapi. Tentunya usaha dalam melakukan *coping* juga dipengaruhi beberapa hal, diantaranya (menurut Edward, 1990) adalah tingkat stress yang dialami individu. Individu yang mengalami tingkat stress yang rendah akan menggunakan strategi *coping* yang sama atau serupa dengan yang pernah dialami sebelumnya.

Tentunya, dalam melakukan *coping* seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan atau meredakan ketegangan yang timbul saja namun ia juga perlu memperhatikan bagaimana meng-*coping* suatu permasalahan dengan adaptif dan efektif. Dengan kata lain *coping* yang digunakan adalah *coping* yang tidak merusak baik bagi diri sendiri maupun lingkungan. Strategi *coping* yang digunakan individu dapat bermacam-macam dan lebih merupakan proses berangkai artinya, individu akan terus mencoba beberapa strategi sampai ditemukannya strategi yang sesuai. *Coping* berhasil apabila individu dapat memasangkan dengan tepat antara beberapa alternatif *coping* dengan permasalahan yang dihadapi selain itu individu dituntut untuk dapat mengelola permasalahannya secara adaptif dan efektif sehingga tujuan dari *coping* itu sendiri dapat tercapai.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Purwamekar perlu diberikan psikoedukasi mengenai pengolahan tingkat stress terhadap penderita hipertensi. Dari kegiatan seminar psikoedukasi yang telah dilakukan para masyarakat Desa Purwamekar bisa menerapkan *coping stress* dalam mengolah tingkat stress.

Rekomendasi

1. Diperlukannya sosialisasi kepada masyarakat agar lebih bisa mengolah tingkat stress sehingga tekanan darah pun tidak mudah naik.
2. Diperlukannya aktivitas fisik seperti rutin berolahraga, istirahat yang teratur

DAFTAR PUSTAKA

Darmawanti, I. (2012). *Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress)*. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 2(2), 102-107.

Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi*. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 4(1), 37-45.

RPJMDes Bab I-V TS. (n.d.).

LAMPIRAN

