

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Hipertensi**

##### **2.1.1. Pengertian Hipertensi**

Hipertensi suatu penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Yanita, 2017).

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mm Hg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) yang menetap (WHO, 2013).

##### **2.1.2. Etiologi Hipertensi**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi di sebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berkalinan (Yekti, 2011).

Berikut ini faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum. Salah satu saja mengenai tubuh kita maka dengan mudah kita akan menderita hipertensi (Yekti, 2011):

##### **a. Toksin**

Toksin adalah zat-zat sisa pembuangan yang seharusnya di buang karena

bersifat racun. Dalam keadaan biasa, hati kita akan mengeluarkan sisa-sisa pembuangan melalui saluran usus dan kulit. Sementara ginjal mengeluarkan sisa-sisa pembuangan melalui saluran kencing atau kantung kencing.

#### b. Faktor Genetik

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga dengan orang tua hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi atau tekanan darah dari pada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi atau tekanan darah. Ada baiknya mulai sekarang kita memeriksa riwayat kesehatan keluarga sehingga kita dapat melakukan antisipasi dan pencegahan.

#### c. Umur

Kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur diatas 50 tahun, 50-0% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/0 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya.

#### d. Jenis Kelamin

Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ dan hormone yang berbeda. Demikian juga pada perempuan dan laki-laki. Berkaitan dengan hipertensi atau tekanan darah, laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki juga mempunyai resiko yang lebih besar terhadap *morbidity* dan *mortality* kardiovaskuler. Sedangkan pada perempuan, biasanya lebih rentan terhadap hipertensi atau tekanan darah ketika mereka sudah berumur diatas 50 tahun. Sangatlah penting bagi kita

untuk menjaga kesehatan sejak dini. Terutama mereka yang memiliki sejak keluarga atau riwayat keluarga terkena penyakit.

e. Etnis

Setiap etnis memiliki kekhasan masing-masing yang menjadi ciri khas dan pembeda satu dengan lainnya. Hipertensi atau tekanan darah lebih banyak pada orang berkulit hitam dari pada yang berkulit putih. Pada orang kulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitifitas terhadap vasofresin yang lebih besar.

f. Stres

Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatetik. Stres yang dialami seseorang akan membangkitkan saraf simpatetis yang akan memicu kerja jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.

g. Kegemukan (Obesitas)

Penelitian epidemiologi menyebutkan adanya hubungan anatar berat badan dengan tekanan darah baik pasien hipertensi maupun normotensi. Pada populasi yang tidak ada peningkatan berat badan seiring umur, tidak dijumpai peningkatan tekanan darah sesuai peningkatan umur. Yang sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah kegemukan pada tubuh bagian atas dengan peningkatan jumlah lemak pada bagian perut atau kegemukan terpusar.

h. Nutrisi

Sodium adalah penyebab penting terjadinya hipertensi primer. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon

natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam tinggi dapat terdeteksi yaitu lebih dari 14 gram perhari atau jika dikonversi ke dalam takaran sendok makan adalah lebih dari 2 sendok makan. Bukan berarti kita makan garam 2 sendok perhari tetapi garam tersebut terdapat dalam makanan-makanan asin atau gurih yang kita makan setiap hari.

i. Merokok

Merokok menjadi salah satu faktor resiko hipertensi atau tekanan darah yang dapat dimodifikasi. Merokok adalah faktor resiko yang potensial untuk dihindari dalam upaya melawan arus peningkatan tekanan darah khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umum di Indonesia.

j. Narkoba

Komponen zat aditif dalam narkoba juga akan memicu peningkatan tekanan darah. Penyakit kecanduan narkoba kelihatannya sepele tetapi sangat mematikan. Efek buruk yang ditimbulkannya sangatlah besar. Ada banyak pihak, terutama generasi muda yang beralasan menggunakan narkoba dengan alasan *life style* dan pergaulan, akan tetapi mereka tidak mengerti bahwa itu adalah hidup sehat dan terbebas dari kematian sia-sia.

k. Alkohol

Penggunaan alkohol secara berlebihan juga akan memicu tekanan darah seseorang. Selain tidak bagus bagi tekanan darah kita, alkohol juga membuat kita kecanduan yang akan sangat menyulitkan untuk lepas. Menghentikan kebiasaan mengkonsumsi alkohol sangatlah baik, tidak hanya bagi hipertensi tetapi juga untuk kesehatan kita secara keseluruhan.

### l. Kafein

Kopi adalah bahan minuman yang banyak mengandung kafein. Demikian pula dengan teh walaupun kandungannya tidak sebanyak dari kopi. Kandungan kafein selain tidak baik pada tekanan darah dalam jangka panjang, pada orang-orang tertentu juga menimbulkan efek yang tidak baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar-debar, sesak nafas, dll.

### m. Kurang Olahraga

Zaman modern seperti saat ini, banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara cepat dan praktis, sehingga secara otomatis tubuh akan tidak mudah bergerak. Selain itu, dengan adanya kesibukan yang luar biasa, manusia pun merasa tidak punya waktu untuk berolahraga. Akibatnya, kondisi inilah yang memicu kolesterol tinggi dan juga adanya tekanan darah yang terus menguat sehingga memunculkan tekanan darah atau hipertensi.

### n. Kolestrol Tinggi

Kandungan lemak yang berlebihan dalam darah dapat menyebabkan timbulnya kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat.

## **2.1.3. Klasifikasi Hipertensi**

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

### 1. Hipertensi primer

Hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Lebih dari 90 % penderita hipertensi termasuk jenis hipertensi primer. Banyak pakar menduga stress merupakan penyebab utama hipertensi primer. Hipertensi primer juga dipengaruhi faktor faktor:

keturunan, lingkungan, dan metabolisme intraseluler. Selain itu keadaan penderita seperti kegemukan (obesitas), konsumsi alkohol, dan merokok dapat meningkatkan resikonya.

## 2. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain. Beberapa jenis penyakit yang dapat mengakibatkan hipertensi antara lain: gangguan hormonal, penyakit jantung, diabetes, penyakit pembuluh darah, atau penyakit yang berhubungan dengan kehamilan. Sekitar 10 % penderita hipertensi termasuk hipertensi sekunder (Widartha, 2009).

### 2.1 Tabel Hipertensi Menurut Kelompok Umur Berbeda

<b>Kelompok usia</b>	<b>Normal (mmHg)</b>	<b>Hipertensi (mmHg)</b>
Bayi	80/40	90/60
Anak 7-11 tahun	100/60	120/80
Remaja 12-17 tahun	115/70	130/80
Dewasa 20-55 tahun	120-125/75-80	135/90
Lansia >45 tahun	135-140/85	140/90

Sumber: Tambayong, 2012.

### 2.2 Tabel klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa

<b>Kategori</b>	<b>Tekanan darah sistolik</b>	<b>Tekanan darah diastolik</b>
Normal	Dibawah 130 mmHg	Dibawah 85 mmHg
Normal tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Stadium 1( hipertensi ringan )	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Stadium 2( hipertensi sedang)	160- 179 mmHg	100- 109 mmHg
Stadium 3( hipertensi berat )	180- 209 mmHg	110- 119 mmHg
Stadium 4( hipertensi maligna )	210 mmHg atau lebih	120 mmHg atau lebih

Sumber: Triyanto, E. 2014.

#### 2.1.4. Patofisiologi Hipertensi

Tekanan darah arteri merupakan produk total resistensi perifer dan curah jantung. Curah jantung meningkat karena keadaan yang meningkatkan frekuensi jantung. Volume sekuncup atau keduanya resistensi perifer meningkat karena faktor faktor yang meningkatkan viskositas darah atau yang menurunkan ukuran lumen pembuluh darah, khususnya pembuluh darah arteriol (Kowalak, 2011).

Berikut teori teori yang dapat menjelaskan terjadinya hipertensi (kowalak, 2011). Antara lain:

- Perubahan pada bantalan dinding pembuluh darah arterioral yang menyebabkan peningkatan resistensi perifer.
- Peningkatan tonus pada sistem saraf simpatik yang abnormal dan berasal dari dalam pusat sistem vasomotor, peningkatan tonus ini menyebabkan peningkatan resistensi vaskular perifer.
- Penambahan volume darah yang terjadi karena disfungsi renal atau hormonal.
- Peningkatan penebalan dinding arteriol akibat faktor genetik yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler perifer.
- Pelepasan renin abnormal sehingga terbentuk angiotensin II yang menimbulkan konstriksi arteriol dan meningkatkan volume darah.

Hipertensi yang berlangsung lama dapat meingkatkan beban kerja jantung. Hal tersebut karena terjadi peningkatan resistensi terhadap ejeksi ventrikel kiri. Untuk meningkatkan kontraksinya, ventrikel kiri tersebut akan

mengalami hipertrofi sehingga kebutuhan oksigen dan beban kerja jantung meningkat.

### **2.1.5. Gejala Klinis Hipertensi**

- a. Hipertensi tidak memiliki gejala spesifik. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan apapun. Gejala hipertensi cenderung menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya sehingga sebagian orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi.
- b. Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan.
- c. Hipertensi berat biasanya juga disertai dengan komplikasi dengan beberapa gejala antara lain gangguan penglihatan, gangguan saraf, gangguan jantung, gangguan fungsi ginjal, gangguan serebral (otak). Gangguan serebral ini dapat mengakibatkan kejang dan perdarahan perdarahan pembuluh darah otak, kelumpuhan, gangguan kesadaran, bahkan koma.
- d. Kumpulan gejala tersebut tergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tidak terkontrol dan tidak mendapatkan penanganan. selain itu gejala-gejala tersebut juga menunjukkan adanya komplikasi akibat hipertensi yang mengarah pada penyakit lain, seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal,

dan gangguan penglihatan (Yanita,2017).

Sebagian besar penderita darah tinggi umumnya tidak menyadari kehadirannya. Bila ada gejala, penderita darah tinggi mungkin merasakan keluhan– keluhan berikut: kelelahan, bingung, perut mual, masalah penglihatan, keringat berlebihan, kulit pucat atau merah, mimisan, cemas atau gelisah, detak jantung keras atau tidak beraturan, suara telinga berdenging, disfungsi ereksi, sakit kepala, dan pusing (Ahmad, NR. 2011).

### **2.1.6. Komplikasi Hipertensi**

Menurut (Yekti, 2011), apabila seseorang mengalami tekanan darah maka dia akan mengalami komplikasi dengan penyakit lainnya seperti:

#### **1. Ginjal**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyebab penyakit ginjal kronis. Penyakit ginjal kronis merupakan penyakit yang di derita oleh satu dari sepuluh orang dewasa yang harus membuat ginjal harus bekerja lebih keras.

#### **2. Merusak Kinerja Otak**

Kemampuan otak juga akan terpengaruh. Penderita tekanan darah tinggi pada usia tengah baya umumnya akan mengalami kehilangan kemampuan kognitif-memori, kehilangan pemecahan masalah, kurang konsentrasi dan kehilangan daya sehat pertimbangan selama 25 tahun kemudian.

#### **3. Merusak Kinerja Jantung**

Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja keras ekstra. Pada akhirnya kondisi ini berakibat

terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak dan mata. Jantung yang bertugas mendistribusikan darah keseluruh tubuh tidak bisa lagi menjalankan fungsinya.

#### 4. Kerusakan Mata

Adanya gangguan dalam tekanan darah akan menyebabkan perubahan-perubahan dalam retina pada belakang mata. Pemeriksaan mata pada pasien dengan hipertensi berat dapat mengungkapkan kerusakan, penyempitan pembuluh darah kecil, kebocoran darah kecil, pada retina dan pembengkakan retina mata.

#### 5. Resistensi pembuluh darah

Peningkatan resistensi ini menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh-pembuluh darah. Peningkatan beban kerja ini dapat menegangkan jantung yang dapat menjurus pada kelainan-kelainan jantung yang umumnya pertama kali terlihat sebagai pembesaran otot jantung.

### **2.1.7. Penatalaksanaan Hipertensi**

Pengobatan bisa dilakukan dengan pengobatan tradisional (non farmakologi) dan pengobatan modern (farmakologi). Tujuannya untuk menghindari terjadinya komplikasi dan dampak yang lebih serius terhadap kesehatan (Yekti, 2011).

#### 1. Pengobatan tradisional (nonfarmakologi)

Pengobatan ini menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita. Pengobatan ini tidak memiliki efek samping tetapi pengobatannya tidak

bisa secara langsung, perlu sabar, ketelatenan dan manfaatnya baru akan kelihatan dalam jangka panjang. Bahan-bahan alami yang sudah terbiasa dan terbukti ampuh untuk mengobati tekanan darah yaitu, mengkudu (*morinda citrifolia*), daun salam (*syzigium polyanthum*), rumput laut (*lamina japonica*), mentimun (*cucumis sativus*) dan temu hitam (*curcuma aeruginosa*).

## 2. Pengobatan Modern (farmakologi)

Pengobatan ini menggunakan obat-obatan kimia, biasanya obat-obatan kimia ini di tangani dan diawasi oleh dokter setelah pasien penderita tekanan darah menjalani serangkaian proses pemeriksaan. Namun untuk penggunaan dan pemakaian haruslah dengan resep dan pengawasan dokter, mengingat adanya efek samping dan indikasi-indikasi tertentu yang hanya di mengerti dokter, yaitu dieuretik tiazide merupakan obat pertama yang diberikan untuk mengobati tekanan darah, juga dapat membantu ginjal membuang garam dan air dan penghambatan adrenergic yang menghambat efek sistem saraf simpatis, obat Hipertensi tersebut diantaranya captopril, amlodipine.

## 2.2 Konsep stress

### 2.2.1. Pengertian stress

Stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016).

Definisi stress yang paling banyak digunakan adalah dari Hans Selye (dalam Hidayat, R 2009), menurutnya stress adalah suatu respon umum non

spesifik terhadap tuntutan fisik ataupun emosional, baik dari dalam lingkungan maupun luar lingkungan. Berdasarkan definisi tersebut stress dapat diartikan:

- a. Bentuk ketegangan yang mempengaruhi alat alat tubuh.
- b. Suatu kondisi dimana pengalaman atau goncangan yang dihadapi sekarang mengganggu stabilitas kehidupan sehari hari.
- c. Perasaan terancam yang disertai dengan usaha usaha yang bertujuan mengurangi ancaman itu (sumber stress).
- d. Stress merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan kehidupan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari hari.

Stres adalah suatu reaksi atau respon dari tubuh terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita dan merupakan sebuah *natural defense mechanism* atau proses penyelamatan diri secara alami yang membuat seseorang tetap hidup. Ini terjadi karena stres terjadi secara terus-menerus sepanjang waktu dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia (Mumpuni, Y & Wulandari, A 2010).

Stress adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stress merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan yang penting,

ketika dihadapkan pada ancaman, atau ketika kita harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya (Nasir, 2011 ).

### **2.2.2. Gejala-Gejala Stress**

Menurut Hidayat (2009), gejala terjadinya stress secara umum terdiri dari 2 gejala, yaitu:

#### **a. Gejala Fisik**

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah: nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dll.

#### **b. Gejala psikis**

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah: cepat marah, ingatan lemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali.

### **2.2.3. Sumber-Sumber Stress**

Menurut Hidayat (2009), kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut stressor. Stressor adalah keadaan atau situasi, obyek atau individu yang dapat menimbulkan stress. Secara umum stressor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

#### **a. Stressor Fisik**

Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

b. Stressor sosial

- Stressor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
- Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
- Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
- Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.

Sedangkan menurut Florence dan Setright (1994) dalam Sunarti (2008) faktor sosial, contohnya : sakit kronis atau akut, kematian pasangan, putus hubungan, kesepian, perkawinan, kehilangan pekerjaan, perampokan.

Sedangkan menurut Hidayat (2009) yang termasuk stressor Psikologis yaitu:

- Frustrasi  
Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.
- Ketidakpastian  
Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya atau merasa selalu bingung dan tertekan rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior.

#### 2.2.4. Penyebab Stress

Stress dapat bersumber dari berbagai hal. Berikut ini hal yang dapat menyebabkan terjadinya stress (Gairdino, 2005 dalam Mumpuni & Wulandari, 2010), antara lain:

##### 1. Stres Bio Ekologi

Stres biokologi merupakan stress yang diakibatkan perubahan lingkungan, antara lain: waktu dan ritme tubuh, perbedaan waktu, kebiasaan makan dan minum, polui udara, perubahan iklim dan ketinggian.

##### 2. Stres Psikososial

Stres psikososial antara lain: Perubahan, frustrasi, kelebihan beban, tekanan individu, tekanan lingkungan kerja, tekanan kognitif.

##### 3. Stres Pekerjaan

Yang termasuk dalam stres pekerjaan adalah tekanan organisasi, tekanan individu, tekanan lingkungan kerja, tekanan kognitif.

#### 2.2.5. Terjadinya stress

Menurut (Mumpuni & Wulandari, 2010), proses terjadinya stress sebagai berikut:

1. Tubuh orang yang dilanda stress memanfaatkan zat gizi ekstra dibandingkan dengan ketika orang tersebut dalam kondisi normal.
2. Cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh terkuras habis tanpa di sadari.
3. Berat badan menurun secara drastis atau sangat kurus. Namun ada juga yang mengalami stress mengalami *overweight* atau obesitas.

4. Orang stress mengalami kehabisan energi, staminanya terkuras dan daya tahan tubuh melemah, sehingga mudah terserang penyakit.
5. Stress juga dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Hal tersebut disebabkan karena tidak ada energi yang cukup bagi otak, sehingga dapat menyebabkan seseorang tidak dapat berfikir jernih.
6. Lebih mudah terserang penyakit apabila seseorang sudah memiliki bibit penyakit, seperti maag, migrain, darh tinggi, dan lain lain.
7. Dalam keadaan stress, sel raikal bebas berkembang dengan sangat cepat sehingga seluruh menghabiskan seluruh energi dan staminanya. Selain itu, dapat memicu munculnya penyakit.

#### **2.2.6. Tanda–Tanda Stress**

Tanda tanda reaksi stress dibagi menjadi 4 (Mumpuni & Wulandari, 2010), yaitu:

##### **1. Tanda Fisik**

Pertambahan kerja hati, sakit hati, pertambahan tekanan darah, keluar keringat secara berlebihan, kaku dibagian dada, leher, dagu, dan punggung bagian belakang, sakit kepala, diare, sembelit, kelainan urine, sulit konsentrasi, gagap dan kesulitan berbicara, gampang sakit, tubuh terasa lemah, sendi kaku, kesulitan bernafas, berkeringat dingin pada tangan, jantung berdebar lebih kencang dari kondisi normal.

##### **2. Tanda Emosi**

Mudah marah, kecemasan, pecemburu, kurang istirahat, menyendiri, anti sosial, tidak punya inisiatif, kelemahan kepribadian saat berinteraksi dengan orang lain, tidak memiliki gairah, mudah menangis,

tidak senang dengan diri sendiri, selalu bermimpi buruk tidak memiliki persepsi positif, fokus sempit, gangguan tidur perubahan pola makan.

### 3. Tanda Kognitif

Pelupa, kekhawatiran berlebihan, tidak berkembang, pengambilan keputusan sering salah tidak mempunyai keberanian dalam menghadapi hidup, kurang kreatif, kurang berkonsentrasi atau tidak fokus, pemikirannya tidak terorganisasi, memiliki citra diri yang negatif, kurang memiliki rasa berguna dalam hidupnya.

### 4. Tanda Tingkah Laku

Sering merokok, tindakan agresif, menggunakan alkohol atau obat-obatan, tidak peduli tidak mau makan, pendiriannya tidak menetap, suka berubah-ubah, tidak punya pedoman untuk hidup, kekhawatiran berlebihan, mudah mengalami kecelakaan karena ceroboh, meanarik diri dari lingkungan, tidur berlebihan, jadi pendiam.

#### **2.2.7. Reaksi Tubuh Terhadap Stress**

Tubuh akan memberikan respon terhadap faktor luar yang mengganggu dan membahayakan dirinya. respon tersebut dapat berupa yang pertama lari atau pergi menghindari dan kedua responnya tetap diam dan melawan.

Stress mengaktifkan respon stress dalam tubuh dan seringkali respon stress tersebut tidak bisa berhenti dengan sendirinya, tapi terus berkerja, sehingga dapat menyebabkan kerusakan biologi (Colbert, 2011).

Menurut Hans Selye (Colbert, 2011) ada 3 stadium respon stress, yaitu:

#### 1. Stadium Alarm atau Peningat

Pada umumnya reaksi ini menyebabkan meningkatnya sekresi adrenalin dalam waktu singkat, yang mengakibatkan reaksi emosi tinggi.

#### 2. Stadium Resistensi atau Perlawanan

Pada stadium ini, tubuh berusaha beradaptasi dengan situasi negatif yang terjadi. tubuh terus mengeluarkan hormon stress terutama hormon kortisol. Kortisol tersebut akan memacu sistem endokrin pada tubuh.

Pada saat mengalami stress, hipotalamus menghasilkan hormon yang disebut CRH (*corticotropin releasing hormone*). Selanjutnya, hormon tersebut menyebabkan dilepaskannya hormon lain ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*) oleh kelenjar pituitaria. ACTH tersebut merangsang kelenjar adrenalis untuk menghasilkan kortisol, dimana hormon tersebut merupakan hormon steroid yang dapat merangsang pelepasan lemak, gula, dan asam amino kedalam darah sehingga menghasilkan energi.

#### 3. Stadium Kepayahan

Pada stadium kepayahan, tubuh mulai terjadi peningkatan risiko terkena penyakit kronis. Stadium ini merujuk pada terjadinya kepayahan pada kelenjar adrenalin. Kepayahan kelenjar adrenalis ini biasanya akan menyebabkan terjadinya gangguan mental, fisik, emosional, dan organ serta sistem dalam tubuh yang mengalami stress berkepanjangan.

Menurut Mumpuni & Wulandari (2010), pada seseorang yang mengalami stress, terjadi reaksi dalam tubuhnya, yaitu sebagai berikut: terjadi pelepasan kortison dari kelenjar adrenalin, hormon tiroid meningkat, pelepasan endorfin dari hipotalamus, terjadi penurunan hormon seksual, berhentinya kerja pencernaan, terjadinya pelepasan gula dalam darah, menyebabkan jantung berdebar debar, terjadi peningkatan kolesterol dalam darah, meningkatnya suplai darah, terjadinya penebalan pada darah, kulit berkeriput dan berkeingit, panca indra menjadi lebih tajam.

Sumber stres dapat berubah seiring dengan perkembangannya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Berikut ini sumber-sumber stres antara lain (Manurung, 2016) :

1. Diri individu

Sumber stres dari individu ini hal yang berkaitan dengan adanya konflik dikarenakan dapat menghasilkan dua kecenderungan yaitu *approach conflict* (muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan).

2. Keluarga

Sumber stres keluarga menjelaskan bahwa perilaku,kebutuhan dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang dapat menyebabkan stres. Faktor keluarga yang cenderung dapat memungkinkan menyebabkan stres adalah hadirnya anggota baru,perceraian dan adanya keluarga yang sakit.

### 3. Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang diluar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anaka di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stress.

#### **2.2.8. Tingkatan Stress**

Stuart (2013) membedakan stress menjadi tiga tingkatan yaitu stress tingkat ringan, sedang, dan berat. Berikut penjelasannya:

##### a. Stress Tingkat Ringan

Stress ringan merupakan kejadian pada kehidupan sehari hari dan kondisi ini merangsang individu untuk bersikap waspada dan antisipasi terhadap kemungkinan yang terjadi.

##### b. Stress Tingkat Sedang

Stress tingkat sedang menyebabkan seseorang fokus pada hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga lapng persepsi menyempit.

##### c. Stress Tingkat Berat

Stress tingkat berat menjadikan lapang pandang persepsi seseorang sangat menurun dan cenderung terfokus pada hal yang bukan sebagai masalah utama. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi stress. Individu tersebut terfokus pada hal lain dan perlu diarahkan.

### 2.2.9. Akibat Stress

Stress memberikan dampak terhadap kesehatan tubuh. Pada umumnya, dampak tersebut berupa beberapa bentuk penyakit kejiwaan, ketergantungan pada obat terlarang, gangguan tidur, sakit perut, tekanan darah, pilek, migren yang disertai mual dan gangguan penglihatan, penyakit tulang, ketidakseimbangan ginjal, sesak napas, alergi, serangan jantung, dan perkembangan otak .

Pada saat seseorang mengalami stress, tubuh akan bereaksi dan memicu terjadinya reaksi biokimia di dalam tubuh, diantaranya kadar adrenalin dalam darah meningkat. Penggunaan energi dan reaksi tubuh meningkat: gula, kolesterol, dan asam lemak masuk kedalam aliran darah; tekanan darah meningkat dan denyut jantung menjadi cepat.

Stress yang berat mengakibatkan gangguan pada sistem tubuh. Akibat stress, kadar adrenalin dan kortisol didalam tubuh meningkat di atas batas normal. Dalam jangka waktu lama, peningkatan kadar kolesterol dapat menimbulkan beberapa gangguan seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, luka pada permukaan dalam dinding saluran pencernaan, penyakit pernapasan, dan eksim. Selain itu, dapat juga membunuh sel-sel otak (Sumartha, 2009).

### 2.2.10. Pengukuran Untuk Stres

#### 1. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS)

kuesioner stress mengadopsi dari: menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) milik Lovibond yang sudah baku dan tidak ada modifikasi dari peneliti. Dengan kisi-kisi Sulit rileks (pada nomor 1, 2, 3),

gugup (pada nomor 4, 5), mudah Marah / gelisah (6, 7, 8), mudah tersinggung / sensitif (pada nomor 10, 11), dan tidak sabaran (12, 13, 14), (Lovibond; 1995 dalam Putra, 2017). Peneliti menggunakan kuisioner yang mengadopsi dari kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)

## 2. *Social Readjustment Rating Scale (SRRS)*

Pengukuran stres dapat menggunakan *life events* yang mengacu pada peristiwa- peristiwa yang besar yang terjadi pada kehidupan seseorang sehingga memerlukan derajat penyesuaian psikologis (Sarafino, 1998; dalam Putra 2017). Salah satu skala *live event* yang digunakan adalah SRRS (*Social Readjustment Rating Scale/SRRS*). Skala ini mempunyai kemampuan untuk mewakili kejadian-kejadian pada individu dalam cakupan yang cukup luas sehingga dapat menemukan peristiwa yang dapat menimbulkan stres (Lazarus & Folkman; dalam Putra 2017). SRRS terdiri dari 43 pertanyaan, yang masing-masing pertanyaan memiliki nilai skor tersendiri, hasil skor SRRS >150 menandakan seseorang mengalami stres, sedangkan skor  $\leq 150$  menandakan seseorang relatif bebas dari stres (sarafino, 1998; dalam Putra, 2017).

## 3. *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS)*

*Kessler Psychological Distress Scale (KPDS)* terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari

terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Skor di bawah 20 : tidak mengalami stres
- 2) Skor 20-24 : stres ringan
- 3) Skor 25-29 : stres sedang
- 4) Skor  $\geq 30$  : stres berat (Carolin, 2010 dalam Putra, 2017).

#### 4. *Perceived stress scale (PSS-10)*

*Perceived stress scale (PSS-10)* *Perceived stress scale (PSS-10)* merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Yang di adopsi dari (sheu et al, 1997; dalam Putra, 2017). Skor PSS diperoleh dengan reversing responses (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap 20 empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) kemudian menjumlahkan skor jawaban masing-masing pertanyaan. Soal dalam *perceived stress scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan. 1) Tidak pernah diberi skor 0 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1 3) Kadang-kadang diberi skor 2 4) Cukup sering skor 3 5) Sangat sering diberi skor 4 Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- 1) Stres ringan (total skor 1-14)
- 2) Stres sedang (total skor 15-26)

- 3) Stres berat (total skor >26) (Olpin & Hesson, 2009; dalam Putra.D. 2017).

#### 5. *Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col)*

*Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col)* terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswa. Setiap kejadian tersebut diukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan, dalam bentuk skala sebagai berikut:

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Sangat jarang diberi skor 1
- 3) Beberapa kali diberi skor 2
- 4) Sering diberi skor 3
- 5) Sangat sering diberi skor 4
- 6) Hampir setiap saat diberi skor 5

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stres ringan, skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stres sedang, skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stres berat (Silalahi, 2010 dalam Putra 2017).

## **2.3 Konsep Mekanisme Koping**

### **2.3.1. Pengertian Mekanisme Koping**

Mekanisme koping merupakan cara mengatasi stress dan kecemasan dengan memperdayakan diri. Individu biasanya menghadapi kecemasan

menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping yang berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping yang berfokus pada emosi. Koping dapat diidentifikasi melalui respon manifestasi (tanda dan gejala) koping dapat dikaji melalui beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis koping yang efektif menghasilkan adaptif sedangkan yang tidak efektif menyebabkan maladaptif (Stuart, 2013).

Menurut Keliat (2007) dalam (Suparyanto, 2013) mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri terhadap perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya ini dapat berupa kognitif, perubahan perilaku dan perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan stress yang di hadapi. Kemampuan koping diperlukan manusia untuk mampu bertahan hidup di lingkungannya yang selalu berubah dengan cepat. Koping merupakan pemecahan masalah dimana seseorang menggunakannya untuk mengelola kondisi stress.

### **2.3.2. Jenis-Jenis Koping**

Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Nasir & Muhith (2011), berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi 2 yaitu:

#### **1. Mekanisme koping adaptif**

Mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif.

## 2. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar.

### 2.3.3. Gaya Koping Positif

Berikut ini merupakan gaya koping yang mendukung integritas ego yaitu:

#### 1. *Problem solving*

Merupakan usaha untuk memecahkan suatu masalah. Masalah harus dihadapi dan dipecahkan, dan bukan dihindari atau ditekan di alam bawah sadar, seakan-akan masalah itu tidak berarti. Pemecahan masalah ini digunakan sebagai cara untuk menghindari tekanan atau beban psikologis akibat adanya stresor yang masuk dalam diri seseorang.

#### 2. *Utilizing social support*

Merupakan tindak lanjut dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi ketika masalah itu belum terselesaikan. Hal ini tidak lepas dari keterbatasan manusia dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tidak semua orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal ini terjadi karena rumitnya masalah yang dihadapi. Untuk itu sebagai makhluk sosial, bila seseorang mempunyai masalah yang tidak mampu diselesaikannya sendiri, seharusnya tidak disimpan sendiri dalam pikirannya, namun carilah dukungan dari orang lain yang dapat dipercaya dan mampu memberikan bantuan dalam bentuk masukan dan

saran dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi tersebut. Semakin banyak dukungan dari orang lain, maka semakin efektif upaya penyelesaian masalahnya.

### 3. *Looking for silver lining*

Kepelikan masalah yang dihadapi terkadang akan membawa kebuntuan dalam upaya menyelesaikan masalah. Walaupun sudah ada upaya maksimal, terkadang masalah tersebut belum didapatkan titik temunya. Sesulit dan sepelelik apapun masalah yang dihadapi, setidaknya manusia harus tetap berpikir positif dan diambil hikmahnya. Manusia diharapkan mau menerima kenyataan ini sebagai sebuah ujian dan cobaan yang harus dihadapi tanpa menurunkan semangat dan motivasi untuk selalu berusaha menyelesaikan masalahnya. Oleh karena itu, kita tidak mungkin hidup tanpa memiliki masalah. Seberat apa pun masalah yang dihadapi, pasti akan selalu ada kebaikan di dalamnya. Tidak ada seorang pun yang terbebas dari masalah karena dengan masalah itu manusia berpikir, bertindak, dan berperilaku (Nasir, A & Muhith, A, 2011).

#### **2.3.4. Gaya Koping Negatif**

Gaya koping yang menurunkan integritas ego, dimana penentuan gaya koping akan merusak dan merugikan diri sendiri

##### *1. Avoidance*

Merupakan bentuk dari proses internalisasi terhadap suatu pemecahan masalah kedalam alam bawah sadar dengan menghilangkan atau membebaskan diri dari suatu tekanan mental

akibat masalah-masalah yang dihadapi. Cara ini dapat dikatakan sebagai usaha untuk mengatasi situasi tertekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindari masalah yang berujung pada penumpukan masalah dikemudian hari. Bentuk pelarian diri diantaranya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan dengan tujuan menghilangkan masalah sesaat untuk tujuan sesaat, padahal hanya merupakan upaya untuk menunda masalah dan bukan menyelesaikan masalah.

## 2. *Self-blame*

Merupakan bentuk dari ketidakberdayaan atas masalah yang dihadapi dengan menyalahkan diri tanpa evaluasi diri yang optimal. Kegagalan orang lain dialihkan dengan menyalahkan dirinya sendiri sehingga menekan kreativitas dan ide yang berdampak pada penarikan diri dari struktur sosial.

## 3. *Wishfull Thinking*

Kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan seharusnya tidak menjadikan seseorang berada pada kesedihan yang mendalam. Hal ini terjadi karena dalam penentuan standar diri, diset atau dikondisikan terlalu tinggi sehingga sulit untuk dicapai. Penentuan standar yang terlalu tinggi menjadikan seseorang terbuai dalam khayalan dan impian tanpa kehadiran fakta yang nyata. Menyesali kegagalan berakibat kesedihan yang mendalam merupakan bentuk dari berduka yang disfungsi, dimana hal

tersebut merupakan pintu seseorang mengalami gangguan jiwa (Nasir, A & Muhith, A, 2011).

### **2.3.5. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Mekanisme Koping**

Menurut Ahyarwahyudi (2010) dalam Suparyanto (2013) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yaitu:

a. Kesehatan fisik

Merupakan hal yang penting karena dalam hal mengatasi stress individu dituntut menggunakan energi yang lebih besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting yang akan menurunkan kemampuan strategi koping.

c. Ketrampilan memecahkan masalah

Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah, dengan tujuan untuk alternative tindakan.

d. Ketrampilan sosial

Ketrampilan ini meliputi kemampuan berkomunikasi dan bertingkah laku sesuai norma sosial di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emoional serta pengaruh dari orang lain (teman, keluarga, guru, petugas kesehatan).

f. Materi atau pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

g. Umur

Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

h. Jenis kelamin

Bahwa jenis kelamin adalah faktor penting dalam perkembangan coping seseorang.

i. Pendidikan

Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi.

### 2.3.6 Instrument Pengukuran Mekanisme Koping

#### 1. *Brief coping*

Kuesioner *Brief Cope* adalah instrumen penelitian baku dan telah digunakan oleh beberapa peneliti. Kuesioner *Brief Cope* dalam bahasa Indonesia sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dan didapatkan hasil nilai cronbach alfa 0,694 sehingga kuesioner ini reliabel. Kuesioner *Brief Cope* yang terdiri dari 28 pertanyaan dengan menggunakan skala likert. *Brief Cope* terdiri dari 28 pertanyaan dengan 14

subkala, yaitu *active coping* (pertanyaan nomor 1,2), *planning* (pertanyaan nomor 3,4), *positive reframing* (pertanyaan nomor 5,6), *acceptance* (pertanyaan nomor 7,8), *humor* (pertanyaan nomor 9,10), *religion* (pertanyaan nomor 11,12), *using emotional support* (pertanyaan nomor 13,14), *using instrumental support* (pertanyaan nomor 15,16), *self distraction* (pertanyaan nomor 17,18), *denial* (pertanyaan nomor 19,20), *venting* (pertanyaan nomor 21,22), *substance use* (pertanyaan nomor 23,24), *behavioural disengagement* (pertanyaan nomor 25,26), dan *self blame* (pertanyaan nomor 27 dan 28). Dua pertanyaan dari subkala “*substance use*” dihilangkan karena hasilnya tidak terlalu diperlukan dalam penelitian sebelumnya. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban: tidak pernah=0, jarang=1, sering=2, selalu=3 dengan skor tertinggi 78 dan terendah nol. Sehingga, mekanisme coping dikategorikan menjadi mekanisme coping yang adaptif jika skor jawaban responden adalah 40-78 dan maladaptif jika skor jawaban responden adalah 0-39 (Carver, 1997 dalam Kamas. 2017).

## 2. *Ways of coping*

Skala Mekanisme *Coping* yang digunakan peneliti adalah *Ways of Coping* yang dibuat oleh Lazarus dan Folkman (1984). Kuisisioner mekanisme coping menggunakan ways of coping yang telah dimodifikasi oleh Lita Purnama Sari (2013) yang terdiri dari 20 pernyataan. Kuisisioner mekanisme coping telah diuji oleh Lita Purnama Sari (2013) dan dinyatakan valid oleh expert dan layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian. Dengan uji reabilitas Kuisisioner mekanisme telah diuji

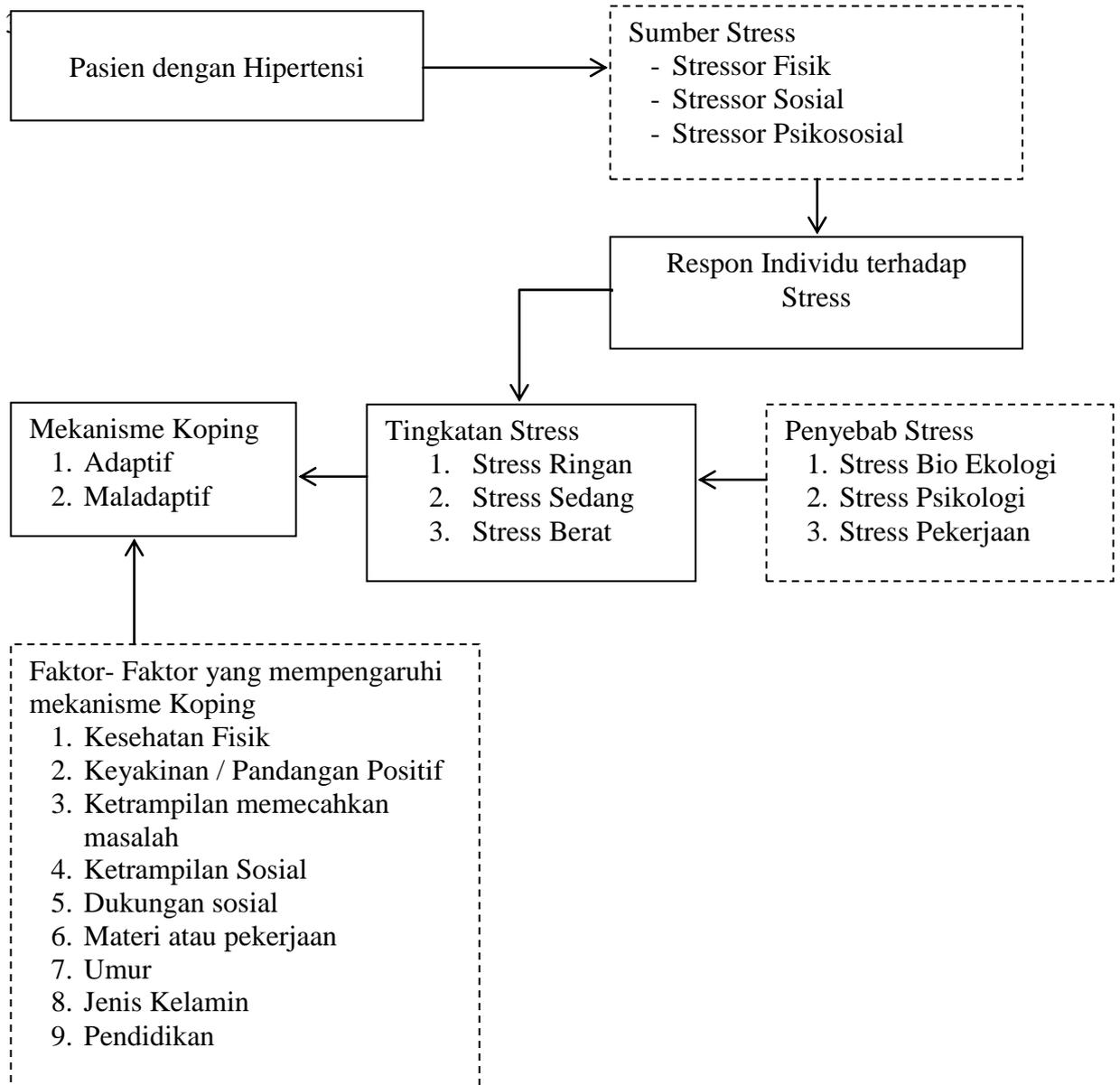
menggunakan koefisien alpha cronbach didapatkan hasil sebesar 0,916 dan dikatakan reliable, Lita (2013) . Peneliti menggunakan kuisisioner yang mengadopsi *Ways of Coping* yang dibuat oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang telah dimodifikasi oleh Lita Purnama Sari (2013) yang terdiri dari 20 pernyataan.

### 3. *Cope Scale*

Kuesioner mekanisme koping menggunakan kuesioner *Cope scale* dari Lazarus and Folkman (*University of California, San Francisco*) Carver *et al* (1989) yang telah di modifikasi menjadi 20 butir pertanyaan. Instrumen penelitian ini menggunakan daftar pertanyaan yang berbentuk kuesioner, terdiri dari pertanyaan *unfavourable* dan pertanyaan *favourable* yang berfokus pada *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Responden hanya diminta untuk memberikan tanda centang pada jawaban yang dianggap sesuai dengan responden. Penilaian pada kuesioner ini yaitu dengan skor 1 (Tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), 4 (selalu) Lazarus and Folkman. (1998 dalam Kamas. 2017).

## 2.4 Kerangka Konsep



### Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

## 2.1 Hipotesis Penelitian

H1: Ada hubungan stress dengan mekanisme koping pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.