



ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG EVALUASI KESEGERAN
JASMANI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA TNI-
AD DI SECABA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:

**Narista Ovi Lajuning Ati
15.1101.1086**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG EVALUASI KESEGARAN
JASMANI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA TNI-
AD DI SECABA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



Oleh:

**Narista Ovi Lajuning Ati
15.1101.1086**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG EVALUASI KESEGARAN JASMANI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA TNI-AD DI SECABA JEMBER

Narista Ovi Lajuning Ati
NIM. 15.110.11086

Artikel jurnal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 02 Agustus 2019

Pembimbing I

Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0707088101

Pembimbing II

dr. Fitriana Putri, M. Si.
NIDN. 0704028101

PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG EVALUASI KESEGERAN JASMANI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA TNI- AD DI SECABA JEMBER

Narista Ovi Lajuning Ati

NIM. 15.1101.1086

Dewan Penguji Skripsi Pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 02 Agustus 2019

Penguji,

1. Ketua : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. (.....)
NIDN. 0707088101
2. Penguji I : Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes (.....)
NIDN. 0707088101
3. Penguji II : dr. Fitriana Putri, M. Si. (.....)
NIDN. 0704028101

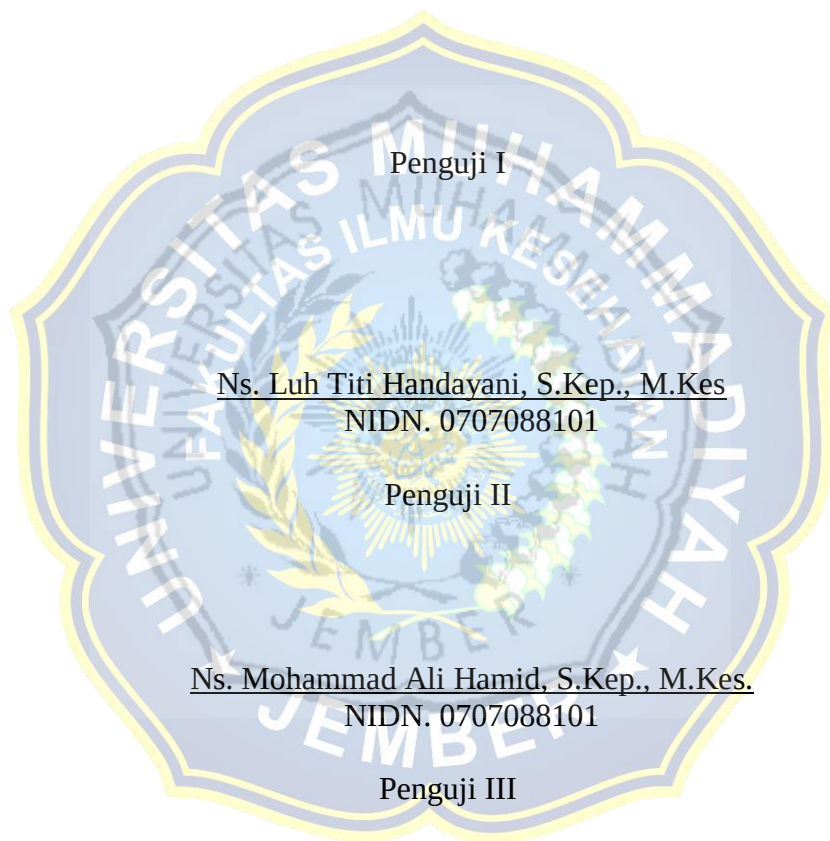
Mengetahui,
Dekan

(Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat)
NIP. 197012132005012001

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 02 Agustus 2019



dr. Fitriana Putri, M. Si
NIDN. 0704028101

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG EVALUASI KESEGARAN JASMANI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA TNI-AD DI SECABA JEMBER

Narista Ovi Lajuning Ati¹, Mohammad Ali Hamid², Fitriana Putri³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3}Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Jl. Karimata No. 49 Sumbersari, Jember

[Email: naristaovi97@gmail.com](mailto:naristaovi97@gmail.com)

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan merupakan perasaan yang menggelisahkan sebagai reaksi dari ketidakmampuan untuk mengatasi suatu masalah. Sehingga dapat menimbulkan perubahan tekanan darah pada sebagian orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan menjelang evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota TNI-AD di Secaba Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode penelitian kuantitatif, sampel yang digunakan sebanyak 77 responden, instrumen yang digunakan adalah skala kuesioner tingkat kecemasan *HARS* dan *spygmanometer*. **Hasil:** Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan menjelang evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota tni-ad dengan data tingkat kecemasan yang ringan (42.9%) dan perubahan tekanan darah normal (88.3%), maka hasil *P value* adalah $0.021 = (\alpha = 0.05$ atau 5%). Tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor kecemasan dan usia, diperlukan adanya cek kesehatan secara berkala untuk mengetahui tekanan darah dengan hasil yang baik.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan; Kesegaran Jasmani; Tekanan Darah

Abstract

Introduction: Anxiety is unsettling feeling as a reaction to the inability to solve a problem. Which can cause changes in blood pressure in some people. The purpose of this study to identify a relationship anxiety levels towards physical fitness evaluation with changes in blood pressure on members of the army in Secaba Jember. **Methods:** This study used cross sectional design with quantitative research methods, samples used by 77 respondents, the instrument used was a questionnaire scale Hars and spymomanometer anxiety levels. **Result:** There is a relationship between the level of anxiety before the evaluation of physical fitness with changes in blood pressure on members of the army with a data rate of anxiety mild (42.9%) and changes in blood pressure to normal (88.3%), then the results of the P value is $0.021 = (\alpha = 0:05 \text{ or } 5\%)$. The level of anxiety and changes in blood pressure is influenced by several factors, anxiety and age, it is necessary to check periodically to determine the health of blood pressure with good results.

Keywords: Anxiety level; Physical Freshness; Blood pressure



PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi. Terdapat dua macam kelainan tekanan darah yakni dikenal dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah. Hipertensi penyakit yang menjadi perhatian di berbagai dunia, karena seringkali menjadi penyakit tidak menular nomor satu di banyak negara (Fitriani, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Pada kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi.

Kasus Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkontrol. Hipertensi terkontrol adalah mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita

hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat (Tarigan, R. Dkk, 2018).

Prevalensi hipertensi Provinsi Jawa Timur 2013-2018 di Kabupaten Jember tahun 2013 menunjukkan presentase 28%. Pada tahun 2018 meningkat menjadi 40% kasus hipertensi (Riskesdas, 2018).

Kegiatan kesegaran jasmani merupakan program untuk harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD. Sebelum pelaksanaan tim kesehatan kodam (komando daerah militer) melaksanakan pengecekan kesehatan terlebih dahulu selanjutnya anggota perwira jasadam (jasmani daerah militer) menyampaikan arahnya bahwa kesegaran jasmani bagi prajurit mutlak harus dimiliki oleh setiap prajurit karena hal ini merupakan tolak ukur prajurit dalam melaksanakan tugas. Namun demikian tidak memaksa bagi anggota yang tidak mampu melaksanakan karena sakit, tetapi yang perlu diperhatikan adalah sebelum melaksanakan harus dicek kesehatannya oleh anggota kesehatan yang ada di lapangan serta prosedur yang lainnya sesuai petunjuk pelaksanaan kesamaptaaan yang di keluarkan oleh Dinas Jasmani TNI AD (Dispenad, 2014).

Kecemasan adalah perasaan subyektif tentang ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan untuk mengatasi suatu

masalah atau tidak adanya rasa aman. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan dalam kondisi apapun. Rasa cemas, takut atau gelisah adalah manusiawi dan bagian dari emosi. Perasaan cemas berlebih ini memiliki kemungkinan untuk meningkatkan tekanan darah manusia, setidaknya dalam jangka pendek (Rochman, 2010).

Hasil studi pendahuluan di Secaba Jember dengan tehnik wawancara dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada 10 anggota TNI-AD sehari sebelum dan keesokan harinya 1 jam menjelang tes kesegaran jasmani. Dari 10 anggota TNI-AD di Secaba Jember yang sudah diwawancarai dan cek tekanan darah rata-rata 120/80 mmHg sehari sebelum dilaksanakan tes kesegaran jasmani dan di cek ulang keesokan harinya 1 jam sebelum tes berlangsung ada 1 anggota hasil tekanan darah 130/80 mmHg karena cemas dan kurang mengikuti latihan yang terpadu dalam bimbingan dan pengasuhan di kesatuan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat kecemasan menjelang evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota TNI-AD di Secaba Jember”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini yang digunakan adalah pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota TNI-AD di Secaba Jember yang berjumlah 77 anggota dan penelitian ini dimulai pada Bulan Januari – Juli 2019.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *HARS* dan lembar observasi. Hubungan tingkat kecemasan menjelang evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota TNI-AD di Secaba Jember menggunakan uji *Spearman rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Pada Anggota TNI-AD di Secaba Jember, Juli 2019.

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	26-35 tahun	13	16,9 %
2	36-45 tahun	44	57,1 %
3	46-55 tahun	20	26,0 %
Total		77	100 %

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Anggota TNI-AD di Secaba Jember, Juli 2019.

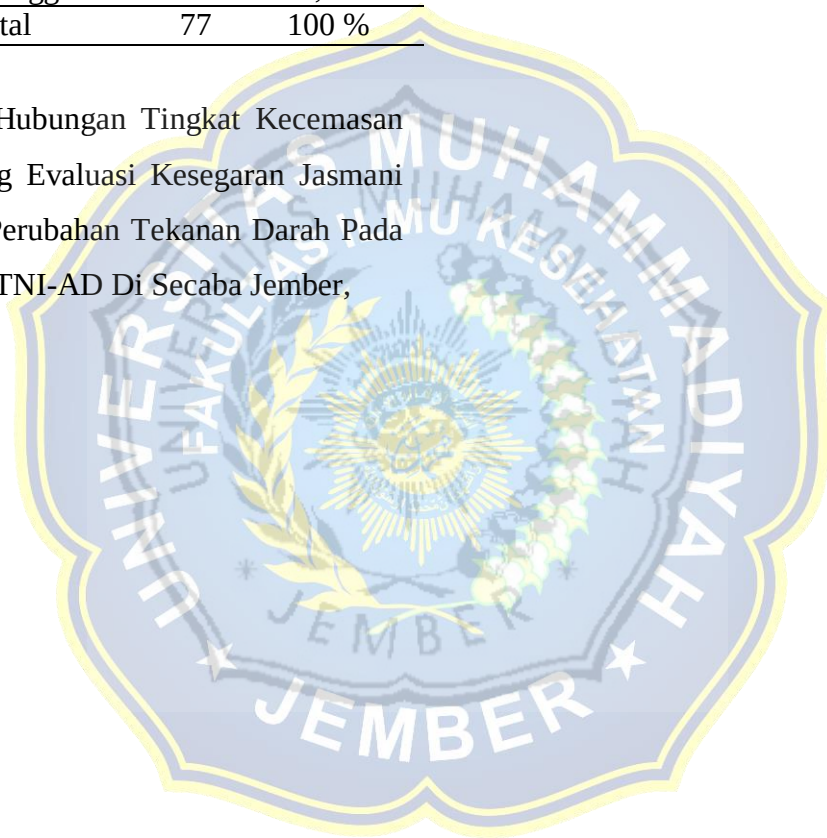
No	Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
1.	Tidak ada kecemasan	26	33,8 %
2.	Kecemasan ringan	33	42,9 %

3.	Kecemasan sedang	15	19,5 %
4.	Kecemasan berat	3	3,9 %
Total		77	100 %

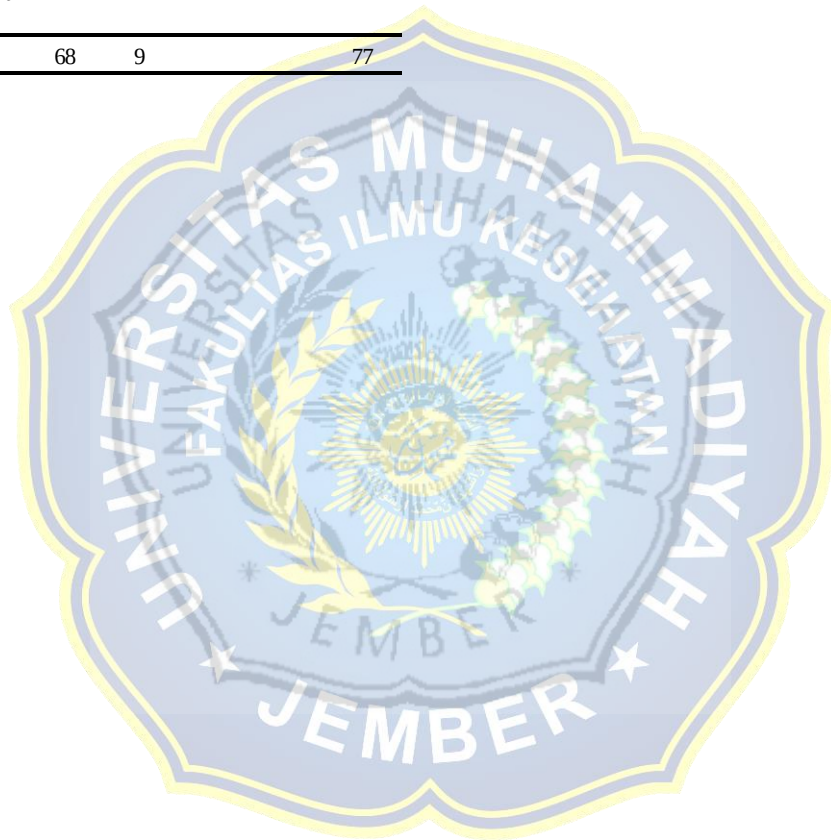
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Perubahan Tekanan Darah Pada Anggota TNI-AD di Secaba Jember, Juli 2019.

No	Perubahan TD	Jumlah	Persentase
1.	Normal	68	88,3 %
2.	Tinggi	9	11,7 %
Total		77	100 %

Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan Menjelang Evaluasi Kesegaran Jasmani Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Anggota TNI-AD Di Secaba Jember, Juli 2019



	Perubahan TD	Norma l	Tinggi	P value	Nilai r hitung	N n
	Tidak ada kecemasan	25	1			26
Kecem asan	Kecemasa n ringan	30	2			32
	Kecemasa n sedang	11	5	0,021	0,263	16
	Kecemasa n berat	2	1			3
	Kecemasa n sangat berat	-	-			-
		68	9			77



Pembahasan

Hasil penelitian semua responden mengalami rentang kecemasan yang berbeda-beda mulai dari tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat. Sebagian responden mengalami tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 33 responden, kecemasan sedang 15 responden dan kecemasan berat 3 responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tahap wawancara dan observasi responden yang mengalami perubahan tekanan darah menjelang evaluasi kesegaran jasmani berjumlah 9 orang (11,7%) tinggi dan berjumlah 68 orang (88,3%) normal.

Perasaan cemas berlebih memungkinkan untuk meningkatkan tekanan darah dalam jangka pendek. Perasaan cemas dalam berbagai kondisi akan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang menerima respons dari peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Tingkat kecemasan yang tinggi untuk jangka waktu yang lama lebih mungkin berisiko terkena hipertensi daripada seseorang yang tidak merasa cemas.

Tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor kecemasan dan usia. kecemasan individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya dan ketidakmampuan

mengatasi kecemasan secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadi perilaku patologis. Pola yang bisa digunakan individu untuk mengatasi kecemasan ringan cenderung tetap dominan ketika kecemasan menghebat. Kecemasan ringan sering ditanggulangi tanpa pemikiran yang serius.

Anggota TNI dengan aktifitas fisik olahraga kurang ideal berisiko mengalami hipertensi 10 kali lebih besar daripada TNI yang melakukan olahraga dengan ideal yaitu minimal 30 menit/hari dan minimal dilakukan 3 hari dalam seminggu. TNI dimanapun satuan tugasnya selalu melakukan olahraga, tetapi tidak semua melakukannya secara ideal. Selain itu tidak dianjurkan melakukan aktifitas fisik/olahraga yang terlalu berat. Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan olahraga cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung memompa, maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Tekanan darah saat aktifitas fisik akan lebih tinggi, tetapi akan turun ketika sedang beristirahat.

Berdasarkan hal tersebut pada penelitian ini didapat penilaian uji statistik korelasi

spearman rho bahwa hasil p value 0,021 nilai yang sama dengan level of significant yang ditetapkan dalam penelitian yaitu ($\alpha = 0,005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat kecemasan menjelang evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota TNI-AD di Secaba Jember.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Tingkat kecemasan menjelang evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota TNI-AD di Secaba Jember menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh p value $< (0.021 = 0.5)$, yang artinya H1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan evaluasi kesegaran jasmani dengan perubahan tekanan darah pada anggota TNI-AD di Secaba Jember. Penelitian ini juga mempunyai hubungan yang (+) yang artinya semakin berat tingkat kecemasan maka semakin tinggi tekanan darah, hal ini dapat dibuktikan dengan interpretasi nilai r sebesar 0,263 dan nilai r tersebut di interpretasikan memiliki hubungan rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. (2017). *Modul Pelatihan Dasar Calon Pns Kesamaptaan*. Lembaga Administrasi Negara.
- Andini, D. (2009). Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY.
- Andrea, G. Y., (2013) *Korelasi Derjat Hipertensi Dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik Di Rsup Dr. Kariadi Semarang Periode 2008-2012*.
- Dispenad. (2014). *Tes Kesegaran Jasmani Periodik Pamen dan UKP Kodam XVI/ Pattimura*. TNI Angkatan Darat.
- Dispenad. (2014). *Kesegaran Jasmani Menuju Prajurit Bahagia dan Sejahtera*. TNI Angkatan Darat.
- Direja, A.H.S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Fitriani, N. Nilamsari, N. (2017) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Shift Dan Pekerja Non-Shift Di Pt. X Gresik. *Universitas Airlangga*.
- Hawari, H.D. (2013). *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Hidayat, A. (2009). *Metodologi Penelitian*

- Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. In Jakarta: Salemba Medika.
- Perry & Potter. (2012). *Fundamental of Nursing-Australian Version 4th Edition*. Australia: Mosby
- Prasetyaningrum & Yunita Indah. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia
- Rahmawati, L. (2013). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran*. Skripsi. Universitas Jenderal Soedirman.
- Rini, E, S., Muhammad, I, Z., Ratna, B. (2016) *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. *Jurnal Olahraga Prestasi*
- Riskesdas. (2018) *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Riyadi, S dan Purwanto, T. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta. EGC.
- Safitri, Kurnia D dan Risdiana, N. (2017) *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi
- Setyawati, E. (2018) *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaidah, D. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang*. *Jurnal Keperawatan*,1(1), 1-14
- Tarigan, R. Lubis, Z. Syarifah. (2018) *Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun*

2016. Universitas Sumatera
Utara. Sumatera Utara

Yusep, S. (2014). Kajian Tes Kesegaran
Jasmani “A” Bagi Personel
Kategori Usia 50 Tahun Ke Atas.
TNI Angkatan Darat.

