

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau beban, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental (Muhiddin et al., 2023). Stres juga dapat bersifat adaptif, memacu seseorang untuk merespon tantangan secara lebih baik namun jika terus-menerus atau kronis, dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan seperti hipertensi, gangguan tidur, dan gangguan mood (Ghasemi et al., 2024).

2.1.2 Faktor - Faktor Stres

2.1.2.1 Beban Kerja & Tuntutan (Work Demands)

Individu yang menghadapi tuntutan kerja atau tugas yang terlalu berat dalam waktu terbatas cenderung mengalami stres, terutama ketika tidak didukung oleh sumber daya yang memadai baik secara fisik maupun psikologis. Beban kerja yang melebihi kapasitas fisik dan mental tidak hanya mengganggu performa kerja, tetapi juga dapat menurunkan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, gangguan kognitif, hingga gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Van Der Molen menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi merupakan salah satu pemicu utama stres kerja yang paling umum ditemukan di berbagai sektor, terutama ketika tuntutan tidak seimbang dengan kemampuan atau dukungan yang diterima oleh individu. (Van Der Molen et al., 2020).

2.1.2.2 Masalah Ekonomi

Kondisi ekonomi yang tidak stabil, seperti penghasilan yang rendah, status pengangguran, dan beban finansial yang tinggi, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi individu. Situasi ini seringkali menimbulkan rasa cemas, ketidakpastian terhadap masa depan, serta tekanan yang terus-menerus dalam

memenuhi kebutuhan dasar kehidupan sehari-hari, seperti makanan, tempat tinggal, dan akses terhadap layanan kesehatan. Ketika tekanan ekonomi berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya solusi yang memadai, hal ini dapat berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan fisik individu, termasuk munculnya gejala stres berat, gangguan tidur, hingga meningkatnya risiko penyakit kronis seperti hipertensi. Putra menyatakan bahwa tekanan ekonomi merupakan salah satu faktor eksternal yang paling kuat dalam memicu stres, terutama di kalangan masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah yang memiliki keterbatasan dalam akses sumber daya dan dukungan sosial (Putra, 2023).

2.1.2.3 Konflik Sosial atau Interpersonal

Hubungan yang tidak harmonis, seperti konflik dalam keluarga, pertengkaran antarpasangan, atau ketegangan dalam lingkungan kerja, berkontribusi besar terhadap peningkatan tingkat stres seseorang. Ketika individu mengalami gangguan dalam interaksi sosial yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional, maka rasa aman, nyaman, dan stabil secara psikologis dapat terganggu. Konflik yang terjadi secara berulang atau tidak terselesaikan dengan baik dapat memicu perasaan marah, sedih, kecewa, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, ketidakharmonisan hubungan ini dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan berdampak pada kesehatan fisik, seperti menurunnya daya tahan tubuh serta meningkatnya tekanan darah akibat reaksi stres berkepanjangan. Menjelaskan bahwa dinamika hubungan sosial yang negatif menjadi salah satu faktor psikososial utama yang memperburuk kondisi stres, terutama ketika individu tidak memiliki mekanisme koping atau dukungan yang memadai untuk menghadapinya (Keperawatan & Luhur, 2022).

2.1.2.4 Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman membuat individu merasa kesepian, terisolasi, dan lebih rentan terhadap stres, terutama dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Dukungan sosial yang positif sejatinya berfungsi sebagai pelindung psikologis yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta memberikan rasa aman ketika seseorang

menghadapi situasi sulit. Ketika dukungan ini tidak tersedia atau minim, individu cenderung mengalami perasaan tidak dimengerti, tidak dihargai, dan kehilangan tempat untuk berbagi beban emosional (Schütz et al., 2025). Kondisi tersebut dapat memperburuk gejala stres, bahkan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan berlebihan. Putra (2023) menegaskan bahwa rendahnya dukungan sosial merupakan salah satu faktor psikososial yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres, karena kebutuhan akan hubungan interpersonal yang sehat merupakan bagian mendasar dari kesejahteraan emosional manusia.

2.1.3 Dampak dampak pada stres

Stres yang dialami secara berkelanjutan tidak hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial individu. Dampak-dampak ini saling berkaitan dan dapat memperburuk kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik (Asla Hanifah Putri et al., 2024) :

2.1.3.1 Dampak Fisik

Yang sering terjadi antara lain gangguan tidur biasanya pasien merasa sulit tidur atau tidur berlebihan, lalu masalah pencernaan biasanya pasien merasa seperti sakit perut, diare, atau sembelit tekanan darah tinggi biasanya pasien merasa stres kronis dapat memicu hipertensi dan Penurunan imunitas biasanya pasien merasa tubuh lebih mudah terserang penyakit (Qonita et al., 2024).

2.1.3.2 Dampak Psikologis

Stres memengaruhi keseimbangan emosi dan kemampuan berpikir seperti Cemas, mudah marah, atau panik lalu depresi dan perasaan putus asa, mudah lelah dan sulit berkonsentrasi, dan menurunnya rasa percaya diri (James et al., 2023).

2.1.3.3 Dampak Sosial

Stres juga berdampak pada hubungan sosial dan produktivitas seperti Menarik diri dari lingkungan sosial, konflik dengan keluarga atau rekan kerja, Penurunan produktivitas kerja atau belajar, Ketergantungan pada zat rokok, alcohol (Asla

Hanifah Putri et al., 2024).

2.1.4 Strategi Menangani Stres

2.1.4.1 Strategi Psikologis (Mental/Emosional)

Berpikir positif dengan Mengubah cara pandang terhadap masalah agar lebih realistis dan optimis lalu manajemen waktu yang baik dengan Mengatur prioritas, menghindari penundaan dan Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau mindfulness (Khairunnisa dan Dewi, 2025).

2.1.4.2 Strategi Fisik

Olahraga teratur Seperti jalan kaki, jogging, atau yoga, yang terbukti menurunkan kadar kortisol (hormon stres), lalu dengan Istirahat cukup Tidur 7–8 jam per malam dapat membantu pemulihan mental, dan mengkonsumsi makanan sehat – Kurangi kafein dan gula berlebihan (Astuti et al., 2021).

2.1.4.3 Strategi Sosial

Mencari dukungan sosial dengan Berbicara dengan teman, keluarga, atau konselor, dan Berpartisipasi dalam kegiatan sosial seperti komunitas hobi, organisasi, atau kegiatan sukarela (Rekozar dan Damariyanti, 2022).

2.1.4.4 Strategi Spiritual

Ibadah dan doa dengan memberi rasa damai dan penerimaan terhadap keadaan, dan merenung dan bersyukur melatih ketenangan dan pengendalian diri (Hidayati, 2021).

2.2. Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi

2.2.1 Hipertensi

2.2.1.1 Definisi hipertensi

Tekanan darah tinggi (hipertensi) didefinisikan sebagai kondisi ketika hasil pengukuran menunjukkan angka sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg dalam dua kali pemeriksaan berturut-turut dengan interval lima menit saat pasien dalam keadaan tenang (Handayani et al., 2023). Hipertensi beresiko tinggi dan disebut sebagai *silent killer* karena hanya ditemukan setelah masalah muncul Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko

terjadi komplikasi (Ervilus, 2024).

Hipertensi dikenal luas oleh Masyarakat dengan sebutan “darah tinggi” karena Kondisi ini menjadi penanda bahwa tekanan darah seseorang berada di atas batas normal (Wulan Sari et al., 2024).

2.2.1.2 Faktor Resiko Hipertensi

Faktor resiko yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi, diantaranya adalah stres, kegemukan, merokok, asupan garam yang tinggi, sensitifitas terhadap angiotensin, hiperkolesterolemia, kurang olah raga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, gaya hidup dan kualitas tidur yang buruk (Rina et al., 2024).

2.2.1.3 Tanda Gejala Hipertensi

Hipertensi umumnya tidak menunjukkan tanda atau gejala yang khas, beberapa gejala yang mungkin muncul antara lain sakit kepala, sensasi panas pada tengkuk, atau kepala terasa berat, namun gejala-gejala ini tidak dapat dijadikan patokan untuk menentukan apakah seseorang menderita hipertensi atau tidak. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala. Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ, seperti terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal (SHELEMO, 2023), menurutnya penderita hipertensi sering mengalami berbagai gejala klinis, seperti kepala pusing, emosi tidak stabil (mudah marah), telinga berdenging, kesulitan tidur, napas terasa berat, tengkuk terasa kaku, tubuh cepat lelah, penglihatan berkunang-kunang, serta mimisan (meskipun jarang terjadi).

2.2.1.4 Penatalaksanaan

Untuk mencegah komplikasi hipertensi, diperlukan upaya jangka panjang dan konsisten. Salah satu strategi upaya pencegahan komplikasi adalah melalui *self-management*. *self-management* yaitu kemampuan individu dalam mengelola gejala, terapi pengobatan, dampak fisik maupun psikososial, serta menyesuaikan gaya hidup sesuai kondisi penyakit kronis yang dialaminya Wicaksono dan Lestari (2024). Kemampuan *self-management* yang baik pada penderita hipertensi memberikan dampak positif terhadap penatalaksanaan klinis, meliputi

kepatuhan terapi atau pengobatan, pengendalian tekanan darah, dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Selain itu hal ini meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakit serta mengadaptasi perilaku kesehatan yang tepat Wicaksono dan Lestari (2024). Implementasi self-management pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat literasi kesehatan, pemahaman tentang penyakit, serta dukungan dari keluarga (Wicaksono & Lestari, 2024).

2.2.1.5 Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak mendapatkan intervensi pencegahan maupun penanganan dini berpotensi menimbulkan komplikasi sistemik yang serius. Organ-organ vital seperti otak, mata, jantung, dan ginjal merupakan target utama kerusakan akibat hipertensi, termasuk risiko ruptur arteri perifer. Tingkat keparahan komplikasi organik ini memiliki korelasi positif dengan derajat peningkatan tekanan darah serta lamanya kondisi hipertensi yang tidak terdiagnosis maupun tidak tertangani secara adekuat (Putra et al., 2024).

2.2.2 Stres Pada Penderita Hipertensi

2.2.2.1 Definisi Stres Pada Hipertensi

Stres telah menjadi tema yang banyak diperbincangkan baik dalam buku maupun di majalah, maupun di media elektronik seperti televisi dan radio media seringkali menyatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stres. Stress sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia yang tidak dapat dihindari. Sejak lahir individu akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar, seperti kebutuhan akan makanan, air, serta penghargaan dan penerimaan sosial. Untuk dapat bertahan hidup dan berkembang, semua kebutuhan dan tantangan tersebut harus dipenuhi (Wulan Sari et al., 2024).

Stres yang dialami individu juga dapat menjadi penyebab hipertensi, karena respons tubuh terhadap impuls stres biasanya berupa peningkatan tekanan darah. Selain itu, stres sering mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya turut berkontribusi

terhadap kecenderungan tekanan darah tinggi Wulan Sari et al (2024). Stres adalah perubahan perilaku yang bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, orang dewasa, hingga lansia. Setiap individu perlu terus beradaptasi dengan dinamika kehidupan yang senantiasa berubah (Wulan Sari et al., 2024). Stres dapat secara langsung memengaruhi tubuh melalui sistem regulasi utama, terutama sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal dan sistem saraf otonom, yang mengakibatkan pelepasan katekolamin secara abnormal. Hal ini berdampak pada terganggunya fungsi vaskular dan peningkatan aktivitas simpatis yang tidak tepat, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah arteri (Ridho et al., 2021).

2.2.2.2 Tanda dan gejala stres pada penderita hipertensi

Tanda dan gejala stress pada penderita hipertensi menurut Sari mengatakan bahwa bagi beberapa orang, stres juga dapat memicu peningkatan nafsu makan dan kebiasaan merokok, yang pada akhirnya memperparah kondisi hipertensi serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif lain, seperti penyakit jantung dan stroke. Akibat dari stress pada hipertensi menurut Ramdani mengatakan bahwa reaksi tubuh yang terjadi akibat stress meliputi napas pendek, jantung berdebar-debar dan keringat dingin dan stress tidak memandang usia, stress dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat (Yustianika & Kamalah, 2021).

2.2.2.3 Faktor resiko stres pada penderita hipertensi

Tingkat stress pada penderita hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi tekanan darah, baik pada lansia maupun orang dewasa secara umum, sama dengan dampak depresi dan prevalensi pada tahun 2022 pada depresi wanita usia 15-64 tahun di Indonesia mencapai 20.7%, sedangkan pada pria sebesar 17.4%, prevalensi kecemasan pada wanita usia 15-64 tahun di Indonesia mencapai 19.6%, sedangkan pada pria sebesar 17.4% dan stress Prevalensi stress pada wanita usia 15-64 tahun di Indonesia mencapai 19.6%, sedangkan pada pria sebesar 17.4% (Mandagi et al., 2022). Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan fisik dan mental yang bersifat normal, serta penurunan fungsi biologis pada lansia atau orang dewasa dalam berbagai aspek kehidupan yang saling berkaitan seperti perubahan

fisik, psikologis, dan sosial dapat menghambat aktivitas sehari-hari apabila tidak dihadapi dengan baik, sehingga memunculkan stresor yang berpotensi berkembang menjadi depresi (Rina et al., 2024).

Selain itu stres juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, karena saat stres, hormon adrenalin dilepaskan ke dalam tubuh, memicu kontraksi arteri (vasokonstriksi), yang kemudian menyebabkan peningkatan denyut jantung (Pratama et al., 2021). Berdasarkan data dari American Institute of Stress, stimulasi kronis sistem adrenergik akibat stres berkepanjangan akan memicu sekresi katekolamin dan epinefrin. Senyawa neurohormonal ini menimbulkan vasokonstriksi perifer dan peningkatan denyut jantung (takikardia), yang secara patofisiologis berpotensi menyebabkan elevasi tekanan darah (Pratama et al., 2021).

2.2.2.4 Sumber- sumber stres pada penderita hipertensi

Menurut Wulan Sari et al (2024) biasanya berasal dari individu itu sendiri hal ini yang berkaitan dengan adanya konflik dikarenakan dapat menghasilkan dua kecenderungan yaitu *approach conflict* (muncul ketika kita dihadapkan pada suatu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan), lalu keluarga karena 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. Sumber stres dapat berasal dari lingkungan domestik maupun lokasi-lokasi yang sering dikunjungi dalam aktivitas sehari-hari, seperti tempat kerja dan institusi Pendidikan.

2.2.2.5 Faktor-faktor stres pada penderita hipertensi

Yang pertama faktor psikologis, faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, ketegangan, dan perasaan tidak berdaya sering ditemukan pada pasien hipertensi. Kondisi ini dapat memperparah stres dan menghambat pengelolaan penyakit faktor tersebut dalam mengelola emosi merupakan penyebab utama stres pada pasien hipertensi. Perasaan takut terhadap komplikasi penyakit, kewajiban

minum obat seumur hidup, dan persepsi negatif terhadap penyakit juga turut memperparah kondisi stres (Wahyuni, 2021). Selanjutnya faktor Sosial Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti kurangnya dukungan keluarga, isolasi sosial, dan konflik interpersonal dapat memicu stres. Kurangnya komunikasi, keterlibatan keluarga, dan beban sosial menjadi hambatan besar dalam manajemen stres pasien hipertensi. Dukungan sosial yang rendah, konflik keluarga, isolasi sosial, dan stigma terhadap penyakit menjadi penyebab utama stres sosial. Pasien hipertensi yang hidup sendiri atau memiliki hubungan sosial yang buruk cenderung mengalami stres lebih tinggi (Maryuni et al., 2020).

Lalu faktor Fisik stres dapat diperburuk oleh faktor fisik, seperti gejala-gejala hipertensi yang mengganggu (pusing, kelelahan, jantung berdebar) serta keterbatasan aktivitas fisik. Kondisi fisik yang buruk juga membuat pasien merasa tidak produktif dan memperkuat perasaan tertekan. Kondisi fisik seperti kelelahan, nyeri kepala, dan gangguan tidur yang menyertai hipertensi dapat menambah beban stres pasien. Selain itu, keterbatasan fisik akibat penyakit juga mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan kecemasan. (Herawati et al., 2020). Terakhir faktor lingkungan yang tidak kondusif seperti kebisingan, tempat tinggal yang padat, serta tekanan di lingkungan kerja dapat menjadi pemicu stres jangka panjang. Kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan di lingkungan sekitar juga turut memperparah kondisi stres lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, seperti kebisingan, polusi, dan ketidaknyamanan di lingkungan kerja, dapat memicu stres. Akses pelayanan kesehatan yang terbatas juga menjadi bagian dari faktor lingkungan yang memperburuk kondisi psikologis pasien (Astri et al., 2018).

2.2.2.6 Dampak Stres Terhadap Kesehatan Hipertensi

Kondisi ini dapat menyebabkan hipertensi persisten yang awalnya bersifat intermiten, namun pada kasus yang telah terdiagnosis menunjukkan fluktuasi signifikan akibat respons terhadap stres emosional dan aktivitas fisik. (Ridho et al., 2021). Stres yang tidak dikelola dengan baik berkontribusi pada kecemasan dan hipertensi, menciptakan siklus yang memperburuk kesehatan. Oleh karena

itu, penting untuk menerapkan strategi pengelolaan stres agar tekanan darah tetap terkontrol dan kualitas hidup terjaga (Calderone et al., 2025).

2.2.2.7 Gejala Stres Pada Penderita Hipertensi

Stres yang dialami oleh penderita hipertensi umumnya tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menimbulkan berbagai gejala fisik dan emosional yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah seperti mudah marah/iritabilitas, gejala fisik kecemasan, kesulitan relaksasi, kelelahan/kewalahan, putus harapan/pesimis, rasa tidak berharga/rendah diri, perasaan sedih/tertekan, kehilangan minat/motivasi, kecemasan sosial/panik, dan gelisah/tegang emosi (Calderone et al., 2025).

2.3. Gambaran Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi

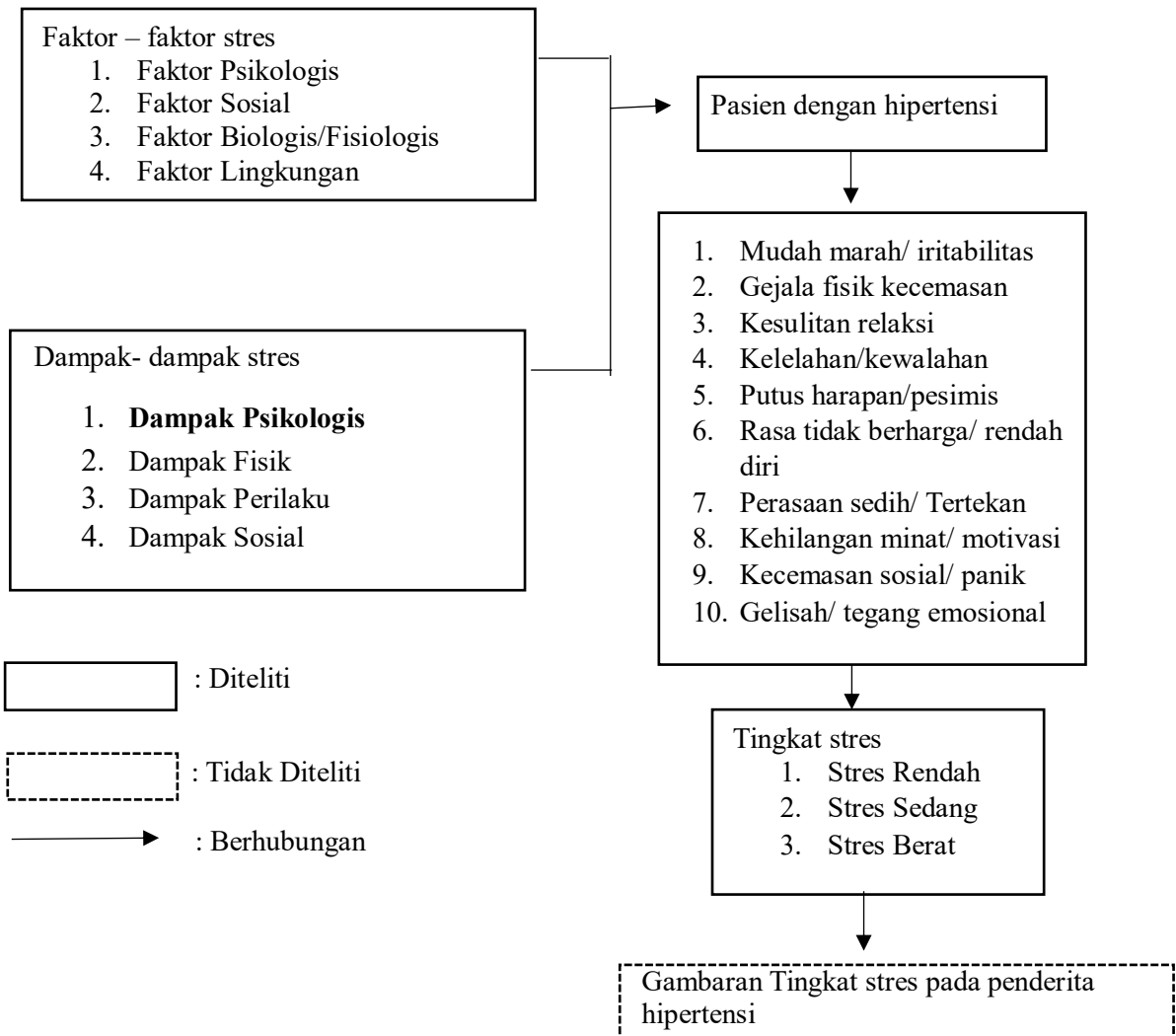
Stres merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan lingkungan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya dalam menghadapinya. Respons stres ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan pekerjaan, masalah keluarga, beban finansial, hingga ketidakpastian hidup yang terus-menerus. Pada penderita hipertensi, stres tidak hanya menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit, tetapi juga berperan besar dalam memperburuk kondisi tekanan darah apabila tidak dikelola secara efektif. Tekanan psikologis yang dialami oleh penderita hipertensi dapat memicu reaksi fisiologis tubuh yang merugikan, salah satunya adalah peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan denyut jantung, penyempitan pembuluh darah, dan meningkatnya tekanan darah secara signifikan (Safitri et al., 2024). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kondisi emosional dan sistem kardiovaskular seseorang.

Hidayati menjelaskan bahwa penderita hipertensi sering kali menunjukkan gejala stres yang khas, seperti gangguan tidur, ketegangan otot, mudah tersinggung, rasa gelisah, serta kecemasan berlebih (Hidayati et al., 2022).

Gejala-gejala ini tidak hanya memperburuk kondisi psikologis penderita, tetapi juga secara tidak langsung dapat memperburuk kestabilan tekanan darah yang seharusnya dijaga agar tetap dalam batas normal. Selain berdampak secara fisiologis, stres juga memengaruhi aspek perilaku penderita (Calderone et al., 2025). Hasil penelitian oleh Putra et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki korelasi negatif terhadap kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Individu yang berada dalam kondisi stres berat cenderung mengabaikan anjuran medis, kurang disiplin dalam mengonsumsi obat secara teratur, serta sulit mengikuti pola makan dan aktivitas fisik yang disarankan.

Hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri dalam pengelolaan hipertensi, karena tanpa pengendalian stres yang memadai, upaya medis yang dilakukan berisiko menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, pemantauan tingkat stres pada penderita hipertensi menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Intervensi psikososial seperti konseling, dukungan sosial, teknik relaksasi, dan pelatihan manajemen stres menjadi bagian yang harus terintegrasi dalam perawatan pasien hipertensi secara menyeluruh. Dengan mengelola stres secara efektif, tidak hanya tekanan darah yang dapat lebih terkendali, tetapi kualitas hidup penderita juga dapat meningkat secara signifikan, sekaligus mengurangi risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung (Calderone et al., 2025).

2.4.Kerangka Teori

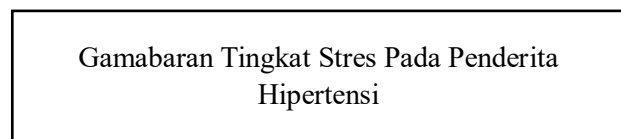


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Maryuni et al (2020), (Herawati et al (2020), Astri et al (2018)

Gambar 2. 2 Kerangka Teori

2.5.Kerangka konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.6. Stres

2.1.5 Definisi Stres

Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau beban, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental (Muhiddin et al., 2023). Stres juga dapat bersifat adaptif, memacu seseorang untuk merespon tantangan secara lebih baik namun jika terus-menerus atau kronis, dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan seperti hipertensi, gangguan tidur, dan gangguan mood (Ghasemi et al., 2024).

2.1.6 Faktor - Faktor Stres

2.1.6.1 Beban Kerja & Tuntutan (Work Demands)

Individu yang menghadapi tuntutan kerja atau tugas yang terlalu berat dalam waktu terbatas cenderung mengalami stres, terutama ketika tidak didukung oleh sumber daya yang memadai baik secara fisik maupun psikologis. Beban kerja yang melebihi kapasitas fisik dan mental tidak hanya mengganggu performa kerja, tetapi juga dapat menurunkan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, gangguan kognitif, hingga gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Van Der Molen menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi merupakan salah satu pemicu utama stres kerja yang paling umum ditemukan di berbagai sektor, terutama ketika tuntutan tidak seimbang dengan kemampuan atau dukungan yang diterima oleh individu. (Van Der Molen et al., 2020).

2.1.6.2 Masalah Ekonomi

Kondisi ekonomi yang tidak stabil, seperti penghasilan yang rendah, status pengangguran, dan beban finansial yang tinggi, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi individu. Situasi ini seringkali menimbulkan rasa cemas, ketidakpastian terhadap masa depan, serta tekanan yang terus-menerus dalam

memenuhi kebutuhan dasar kehidupan sehari-hari, seperti makanan, tempat tinggal, dan akses terhadap layanan kesehatan. Ketika tekanan ekonomi berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya solusi yang memadai, hal ini dapat berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan fisik individu, termasuk munculnya gejala stres berat, gangguan tidur, hingga meningkatnya risiko penyakit kronis seperti hipertensi. Putra menyatakan bahwa tekanan ekonomi merupakan salah satu faktor eksternal yang paling kuat dalam memicu stres, terutama di kalangan masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah yang memiliki keterbatasan dalam akses sumber daya dan dukungan sosial (Putra, 2023).

2.1.6.3 Konflik Sosial atau Interpersonal

Hubungan yang tidak harmonis, seperti konflik dalam keluarga, pertengkaran antarpasangan, atau ketegangan dalam lingkungan kerja, berkontribusi besar terhadap peningkatan tingkat stres seseorang. Ketika individu mengalami gangguan dalam interaksi sosial yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional, maka rasa aman, nyaman, dan stabil secara psikologis dapat terganggu. Konflik yang terjadi secara berulang atau tidak terselesaikan dengan baik dapat memicu perasaan marah, sedih, kecewa, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, ketidakharmonisan hubungan ini dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan berdampak pada kesehatan fisik, seperti menurunnya daya tahan tubuh serta meningkatnya tekanan darah akibat reaksi stres berkepanjangan. Menjelaskan bahwa dinamika hubungan sosial yang negatif menjadi salah satu faktor psikososial utama yang memperburuk kondisi stres, terutama ketika individu tidak memiliki mekanisme koping atau dukungan yang memadai untuk menghadapinya (Keperawatan & Luhur, 2022).

2.1.6.4 Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman membuat individu merasa kesepian, terisolasi, dan lebih rentan terhadap stres, terutama dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Dukungan sosial yang positif sejatinya berfungsi sebagai pelindung psikologis yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta memberikan rasa aman ketika seseorang

menghadapi situasi sulit. Ketika dukungan ini tidak tersedia atau minim, individu cenderung mengalami perasaan tidak dimengerti, tidak dihargai, dan kehilangan tempat untuk berbagi beban emosional (Schütz et al., 2025). Kondisi tersebut dapat memperburuk gejala stres, bahkan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan berlebihan. Putra (2023) menegaskan bahwa rendahnya dukungan sosial merupakan salah satu faktor psikososial yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres, karena kebutuhan akan hubungan interpersonal yang sehat merupakan bagian mendasar dari kesejahteraan emosional manusia.

2.1.7 Dampak dampak pada stres

Stres yang dialami secara berkelanjutan tidak hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial individu. Dampak-dampak ini saling berkaitan dan dapat memperburuk kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik (Asla Hanifah Putri et al., 2024) :

2.1.7.1 Dampak Fisik

Yang sering terjadi antara lain gangguan tidur biasanya pasien merasa sulit tidur atau tidur berlebihan, lalu masalah pencernaan biasanya pasien merasa seperti sakit perut, diare, atau sembelit tekanan darah tinggi biasanya pasien merasa stres kronis dapat memicu hipertensi dan Penurunan imunitas biasanya pasien merasa tubuh lebih mudah terserang penyakit (Qonita et al., 2024).

2.1.7.2 Dampak Psikologis

Stres memengaruhi keseimbangan emosi dan kemampuan berpikir seperti Cemas, mudah marah, atau panik lalu depresi dan perasaan putus asa, mudah lelah dan sulit berkonsentrasi, dan menurunnya rasa percaya diri (James et al., 2023).

2.1.7.3 Dampak Sosial

Stres juga berdampak pada hubungan sosial dan produktivitas seperti Menarik diri dari lingkungan sosial, konflik dengan keluarga atau rekan kerja, Penurunan produktivitas kerja atau belajar, Ketergantungan pada zat rokok, alcohol (Asla

Hanifah Putri et al., 2024).

2.1.8 Strategi Menangani Stres

2.1.8.1 Strategi Psikologis (Mental/Emosional)

Berpikir positif dengan Mengubah cara pandang terhadap masalah agar lebih realistis dan optimis lalu manajemen waktu yang baik dengan Mengatur prioritas, menghindari penundaan dan Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau mindfulness (Khairunnisa dan Dewi, 2025).

2.1.8.2 Strategi Fisik

Olahraga teratur Seperti jalan kaki, jogging, atau yoga, yang terbukti menurunkan kadar kortisol (hormon stres), lalu dengan Istirahat cukup Tidur 7–8 jam per malam dapat membantu pemulihan mental, dan mengkonsumsi makanan sehat – Kurangi kafein dan gula berlebihan (Astuti et al., 2021).

2.1.8.3 Strategi Sosial

Mencari dukungan sosial dengan Berbicara dengan teman, keluarga, atau konselor, dan Berpartisipasi dalam kegiatan sosial seperti komunitas hobi, organisasi, atau kegiatan sukarela (Rekozar dan Damariyanti, 2022).

2.1.8.4 Strategi Spiritual

Ibadah dan doa dengan memberi rasa damai dan penerimaan terhadap keadaan, dan merenung dan bersyukur melatih ketenangan dan pengendalian diri (Hidayati, 2021).

2.7. Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi

2.2.3 Hipertensi

2.2.1.6 Definisi hipertensi

Tekanan darah tinggi (hipertensi) didefinisikan sebagai kondisi ketika hasil pengukuran menunjukkan angka sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg dalam dua kali pemeriksaan berturut-turut dengan interval lima menit saat pasien dalam keadaan tenang (Handayani et al., 2023). Hipertensi beresiko tinggi dan disebut sebagai *silent killer* karena hanya ditemukan setelah masalah muncul Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko

terjadi komplikasi (Ervilus, 2024).

Hipertensi dikenal luas oleh Masyarakat dengan sebutan “darah tinggi” karena Kondisi ini menjadi penanda bahwa tekanan darah seseorang berada di atas batas normal (Wulan Sari et al., 2024).

2.2.1.7 Faktor Resiko Hipertensi

Faktor resiko yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi, diantaranya adalah stres, kegemukan, merokok, asupan garam yang tinggi, sensitifitas terhadap angiotensin, hiperkolesterolemia, kurang olah raga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, gaya hidup dan kualitas tidur yang buruk (Rina et al., 2024).

2.2.1.8 Tanda Gejala Hipertensi

Hipertensi umumnya tidak menunjukkan tanda atau gejala yang khas, beberapa gejala yang mungkin muncul antara lain sakit kepala, sensasi panas pada tengkuk, atau kepala terasa berat, namun gejala-gejala ini tidak dapat dijadikan patokan untuk menentukan apakah seseorang menderita hipertensi atau tidak. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala. Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ, seperti terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal (SHELEMO, 2023), menurutnya penderita hipertensi sering mengalami berbagai gejala klinis, seperti kepala pusing, emosi tidak stabil (mudah marah), telinga berdenging, kesulitan tidur, napas terasa berat, tengkuk terasa kaku, tubuh cepat lelah, penglihatan berkunang-kunang, serta mimisan (meskipun jarang terjadi).

2.2.1.9 Penatalaksanaan

Untuk mencegah komplikasi hipertensi, diperlukan upaya jangka panjang dan konsisten. Salah satu strategi upaya pencegahan komplikasi adalah melalui *self-management*. *self-management* yaitu kemampuan individu dalam mengelola gejala, terapi pengobatan, dampak fisik maupun psikososial, serta menyesuaikan gaya hidup sesuai kondisi penyakit kronis yang dialaminya Wicaksono dan Lestari (2024). Kemampuan *self-management* yang baik pada penderita hipertensi memberikan dampak positif terhadap penatalaksanaan klinis, meliputi

kepatuhan terapi atau pengobatan, pengendalian tekanan darah, dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Selain itu hal ini meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakit serta mengadaptasi perilaku kesehatan yang tepat Wicaksono dan Lestari (2024). Implementasi self-management pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat literasi kesehatan, pemahaman tentang penyakit, serta dukungan dari keluarga (Wicaksono & Lestari, 2024).

2.2.1.10 Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak mendapatkan intervensi pencegahan maupun penanganan dini berpotensi menimbulkan komplikasi sistemik yang serius. Organ-organ vital seperti otak, mata, jantung, dan ginjal merupakan target utama kerusakan akibat hipertensi, termasuk risiko ruptur arteri perifer. Tingkat keparahan komplikasi organik ini memiliki korelasi positif dengan derajat peningkatan tekanan darah serta lamanya kondisi hipertensi yang tidak terdiagnosis maupun tidak tertangani secara adekuat (Putra et al., 2024).

2.2.4 Stres Pada Penderita Hipertensi

2.2.2.8 Definisi Stres Pada Hipertensi

Stres telah menjadi tema yang banyak diperbincangkan baik dalam buku maupun di majalah, maupun di media elektronik seperti televisi dan radio media seringkali menyatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stres. Stress sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia yang tidak dapat dihindari. Sejak lahir individu akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar, seperti kebutuhan akan makanan, air, serta penghargaan dan penerimaan sosial. Untuk dapat bertahan hidup dan berkembang, semua kebutuhan dan tantangan tersebut harus dipenuhi (Wulan Sari et al., 2024).

Stres yang dialami individu juga dapat menjadi penyebab hipertensi, karena respons tubuh terhadap impuls stres biasanya berupa peningkatan tekanan darah. Selain itu, stres sering mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya turut berkontribusi

terhadap kecenderungan tekanan darah tinggi Wulan Sari et al (2024). Stres adalah perubahan perilaku yang bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, orang dewasa, hingga lansia. Setiap individu perlu terus beradaptasi dengan dinamika kehidupan yang senantiasa berubah (Wulan Sari et al., 2024). Stres dapat secara langsung memengaruhi tubuh melalui sistem regulasi utama, terutama sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal dan sistem saraf otonom, yang mengakibatkan pelepasan katekolamin secara abnormal. Hal ini berdampak pada terganggunya fungsi vaskular dan peningkatan aktivitas simpatis yang tidak tepat, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah arteri (Ridho et al., 2021).

2.2.2.9 Tanda dan gejala stres pada penderita hipertensi

Tanda dan gejala stress pada penderita hipertensi menurut Sari mengatakan bahwa bagi beberapa orang, stres juga dapat memicu peningkatan nafsu makan dan kebiasaan merokok, yang pada akhirnya memperparah kondisi hipertensi serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif lain, seperti penyakit jantung dan stroke. Akibat dari stress pada hipertensi menurut Ramdani mengatakan bahwa reaksi tubuh yang terjadi akibat stress meliputi napas pendek, jantung berdebar-debar dan keringat dingin dan stress tidak memandang usia, stress dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat (Yustianika & Kamalah, 2021).

2.2.2.10 Faktor resiko stres pada penderita hipertensi

Tingkat stress pada penderita hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi tekanan darah, baik pada lansia maupun orang dewasa secara umum, sama dengan dampak depresi dan prevalensi pada tahun 2022 pada depresi wanita usia 15-64 tahun di Indonesia mencapai 20.7%, sedangkan pada pria sebesar 17.4%, prevalensi kecemasan pada wanita usia 15-64 tahun di Indonesia mencapai 19.6%, sedangkan pada pria sebesar 17.4% dan stress Prevalensi stress pada wanita usia 15-64 tahun di Indonesia mencapai 19.6%, sedangkan pada pria sebesar 17.4% (Mandagi et al., 2022). Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan fisik dan mental yang bersifat normal, serta penurunan fungsi biologis pada lansia atau orang dewasa dalam berbagai aspek kehidupan yang saling berkaitan seperti perubahan

fisik, psikologis, dan sosial dapat menghambat aktivitas sehari-hari apabila tidak dihadapi dengan baik, sehingga memunculkan stresor yang berpotensi berkembang menjadi depresi (Rina et al., 2024).

Selain itu stres juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, karena saat stres, hormon adrenalin dilepaskan ke dalam tubuh, memicu kontraksi arteri (vasokonstriksi), yang kemudian menyebabkan peningkatan denyut jantung (Pratama et al., 2021). Berdasarkan data dari American Institute of Stress, stimulasi kronis sistem adrenergik akibat stres berkepanjangan akan memicu sekresi katekolamin dan epinefrin. Senyawa neurohormonal ini menimbulkan vasokonstriksi perifer dan peningkatan denyut jantung (takikardia), yang secara patofisiologis berpotensi menyebabkan elevasi tekanan darah (Pratama et al., 2021).

2.2.2.11 Sumber- sumber stres pada penderita hipertensi

Menurut Wulan Sari et al (2024) biasanya berasal dari individu itu sendiri hal ini yang berkaitan dengan adanya konflik dikarenakan dapat menghasilkan dua kecenderungan yaitu *approach conflict* (muncul ketika kita dihadapkan pada suatu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan), lalu keluarga karena 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. Sumber stres dapat berasal dari lingkungan domestik maupun lokasi-lokasi yang sering dikunjungi dalam aktivitas sehari-hari, seperti tempat kerja dan institusi Pendidikan.

2.2.2.12 Faktor-faktor stres pada penderita hipertensi

Yang pertama faktor psikologis, faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, ketegangan, dan perasaan tidak berdaya sering ditemukan pada pasien hipertensi. Kondisi ini dapat memperparah stres dan menghambat pengelolaan penyakit faktor tersebut dalam mengelola emosi merupakan penyebab utama stres pada pasien hipertensi. Perasaan takut terhadap komplikasi penyakit, kewajiban

minum obat seumur hidup, dan persepsi negatif terhadap penyakit juga turut memperparah kondisi stres (Wahyuni, 2021). Selanjutnya faktor Sosial Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti kurangnya dukungan keluarga, isolasi sosial, dan konflik interpersonal dapat memicu stres. Kurangnya komunikasi, keterlibatan keluarga, dan beban sosial menjadi hambatan besar dalam manajemen stres pasien hipertensi. Dukungan sosial yang rendah, konflik keluarga, isolasi sosial, dan stigma terhadap penyakit menjadi penyebab utama stres sosial. Pasien hipertensi yang hidup sendiri atau memiliki hubungan sosial yang buruk cenderung mengalami stres lebih tinggi (Maryuni et al., 2020).

Lalu faktor Fisik stres dapat diperburuk oleh faktor fisik, seperti gejala-gejala hipertensi yang mengganggu (pusing, kelelahan, jantung berdebar) serta keterbatasan aktivitas fisik. Kondisi fisik yang buruk juga membuat pasien merasa tidak produktif dan memperkuat perasaan tertekan. Kondisi fisik seperti kelelahan, nyeri kepala, dan gangguan tidur yang menyertai hipertensi dapat menambah beban stres pasien. Selain itu, keterbatasan fisik akibat penyakit juga mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan kecemasan. (Herawati et al., 2020). Terakhir faktor lingkungan yang tidak kondusif seperti kebisingan, tempat tinggal yang padat, serta tekanan di lingkungan kerja dapat menjadi pemicu stres jangka panjang. Kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan di lingkungan sekitar juga turut memperparah kondisi stres lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, seperti kebisingan, polusi, dan ketidaknyamanan di lingkungan kerja, dapat memicu stres. Akses pelayanan kesehatan yang terbatas juga menjadi bagian dari faktor lingkungan yang memperburuk kondisi psikologis pasien (Astri et al., 2018).

2.2.2.13 Dampak Stres Terhadap Kesehatan Hipertensi

Kondisi ini dapat menyebabkan hipertensi persisten yang awalnya bersifat intermiten, namun pada kasus yang telah terdiagnosis menunjukkan fluktuasi signifikan akibat respons terhadap stres emosional dan aktivitas fisik. (Ridho et al., 2021). Stres yang tidak dikelola dengan baik berkontribusi pada kecemasan dan hipertensi, menciptakan siklus yang memperburuk kesehatan. Oleh karena

itu, penting untuk menerapkan strategi pengelolaan stres agar tekanan darah tetap terkontrol dan kualitas hidup terjaga (Calderone et al., 2025).

2.2.2.14 Gejala Stres Pada Penderita Hipertensi

Stres yang dialami oleh penderita hipertensi umumnya tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menimbulkan berbagai gejala fisik dan emosional yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah seperti mudah marah/iritabilitas, gejala fisik kecemasan, kesulitan relaksasi, kelelahan/kewalahan, putus harapan/pesimis, rasa tidak berharga/rendah diri, perasaan sedih/tertekan, kehilangan minat/motivasi, kecemasan sosial/panik, dan gelisah/tegang emosi (Calderone et al., 2025).

2.8. Gambaran Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi

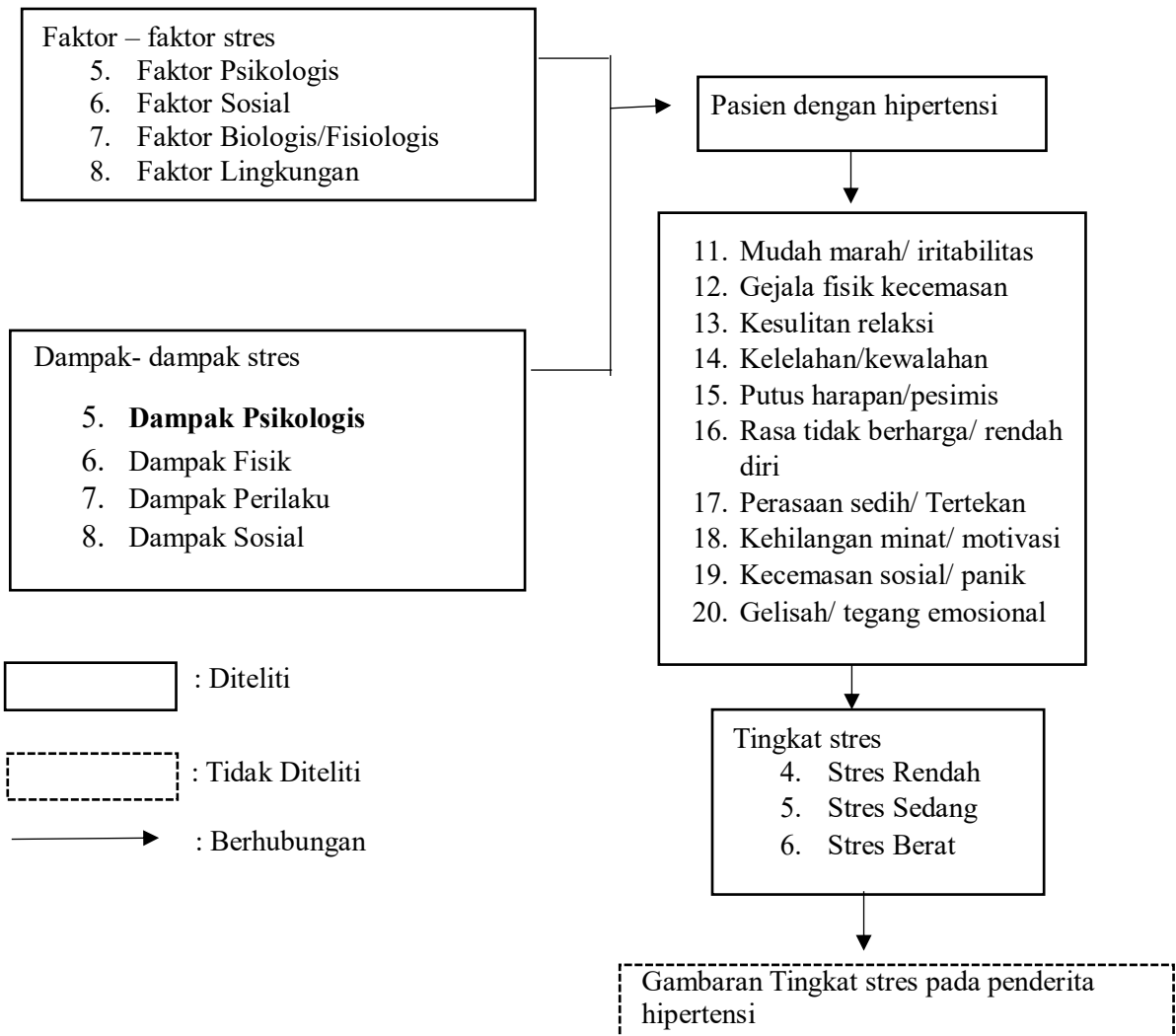
Stres merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan lingkungan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya dalam menghadapinya. Respons stres ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan pekerjaan, masalah keluarga, beban finansial, hingga ketidakpastian hidup yang terus-menerus. Pada penderita hipertensi, stres tidak hanya menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit, tetapi juga berperan besar dalam memperburuk kondisi tekanan darah apabila tidak dikelola secara efektif. Tekanan psikologis yang dialami oleh penderita hipertensi dapat memicu reaksi fisiologis tubuh yang merugikan, salah satunya adalah peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan denyut jantung, penyempitan pembuluh darah, dan meningkatnya tekanan darah secara signifikan (Safitri et al., 2024). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kondisi emosional dan sistem kardiovaskular seseorang.

Hidayati menjelaskan bahwa penderita hipertensi sering kali menunjukkan gejala stres yang khas, seperti gangguan tidur, ketegangan otot, mudah tersinggung, rasa gelisah, serta kecemasan berlebih (Hidayati et al., 2022).

Gejala-gejala ini tidak hanya memperburuk kondisi psikologis penderita, tetapi juga secara tidak langsung dapat memperburuk kestabilan tekanan darah yang seharusnya dijaga agar tetap dalam batas normal. Selain berdampak secara fisiologis, stres juga memengaruhi aspek perilaku penderita (Calderone et al., 2025). Hasil penelitian oleh Putra et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki korelasi negatif terhadap kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Individu yang berada dalam kondisi stres berat cenderung mengabaikan anjuran medis, kurang disiplin dalam mengonsumsi obat secara teratur, serta sulit mengikuti pola makan dan aktivitas fisik yang disarankan.

Hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri dalam pengelolaan hipertensi, karena tanpa pengendalian stres yang memadai, upaya medis yang dilakukan berisiko menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, pemantauan tingkat stres pada penderita hipertensi menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Intervensi psikososial seperti konseling, dukungan sosial, teknik relaksasi, dan pelatihan manajemen stres menjadi bagian yang harus terintegrasi dalam perawatan pasien hipertensi secara menyeluruh. Dengan mengelola stres secara efektif, tidak hanya tekanan darah yang dapat lebih terkendali, tetapi kualitas hidup penderita juga dapat meningkat secara signifikan, sekaligus mengurangi risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung (Calderone et al., 2025).

2.9. Kerangka Teori

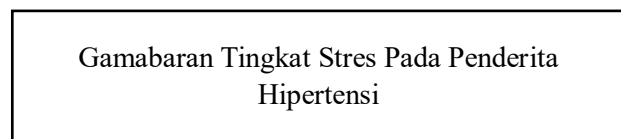


Gambar 2. 4 Kerangka Teori

Sumber : Maryuni et al (2020), (Herawati et al (2020), Astri et al (2018)

Gambar 2. 5 Kerangka Teori

2.10. Kerangka konsep



Gambar 2. 6 Kerangka Konsep

