

ABSTRAK

Hipertensi adalah masalah kesehatan global dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Salah satu pemicu naik turunnya tekanan darah adalah kondisi stress. Selain itu pola makan tinggi natrium menyebabkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tidak terkontrol menyebabkan stroke dan gangguan pada jantung. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara stress dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di poli jantung RS PHC Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *cross sectional*, dengan populasi sebesar 80 orang. Teknik sampling *non probability sampling* jenis *purposive sampling*, didapatkan sampel sebesar 66 orang. Variabel independen stress dan pola makan, variabel dependen tekanan darah pada penderita hipertensi. Instrumen penelitian kuesioner PSS dan kuasioner pola makan dengan skala ordinal. Analisa data penelitian ini menggunakan SPSS dengn *uji spearman' rho* dengan tingkat signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stress sedang dan ketegori hipertensi stage 1 yaitu sebanyak 24 responden (68,6 %), sebagian besar memiliki pola makan tidak baik dan kategori hipertensi stage 1 yaitu sebanyak 18 responden (53 %). Berdasarkan *uji spearman' rho* diperoleh nilai $p < 0,05$ artinya ada hubungan antara stress dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di poli jantung RS PHC Surabaya.

Penderita hipertensi di poli Jantung sebagian besar memiliki stress tingkat sedang, pola makan yang tidak baik dan tekanan darah kategori stage 1. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana mengelola stress dan menjaga pola makan yang baik agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Stress, Pola Makan, Hipertensi