

Terapi Spiritualitas Sebagai Media Pencegahan Stres Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Muhammad Arif¹, Falerisiska Yunere², Eka Rahmayani³

¹Universitas Perintis Indonesia, Padang, Indonesia. Email: perawat.arif@yahoo.co.id

¹Universitas Perintis Indonesia, Padang, Indonesia. Email: falemorin@yahoo.com

¹Universitas Perintis Indonesia, Padang, Indonesia. Email: ekarahmayanik@gmail.com

Artikel Diterima: (31 Oktober 2021)

Artikel Direvisi: (20 April 2022)

Artikel Disetujui: (08 Juni 2022)

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in West Sumatra based on the results of blood pressure measurements was 34.1%, an increase compared to 2013 which reached 26.2%, and in 2007 it reached 24.7%. This research purposes to determine the relationship between spirituality and stress in patients with hypertension during the Covid 19 pandemic in the Padang Laweh Public Health Center, Sijunjung Districts in 2021. The research design used an analytical descriptive method with a cross sectional study approach. This research was conducted from April to August 2021, the number of research samples was 60 people, with accidental sampling technique. The research instrument used a questionnaire and the data were univariate and bivariate. The results showed that 58.3% had good spirituality and 55% of respondents were not stressed. The statistical test results obtained a p value of 0.000, so it can be concluded that there is a relationship between spirituality and stress in hypertension sufferers during the Covid 19 pandemic in the Padang Laweh Public Health Center, Sijunjung Districts. It is suggested that the puskesmas can improve health promotion programs in the form of counseling to increase the spirituality of patients in an effort to reduce stress in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Spirituality, Stress

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Sumatra Barat berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah 34,1% meningkat dibandingkan pada tahun 2013 mencapai 26,2%, dan pada tahun 2007 mencapai 24,7%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021. Desain penelitian menggunakan metode *Deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai bulan Agustus Tahun 2021, jumlah sampel penelitian sebanyak 60 orang, dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan data di olah secara *univariate* dan *bivariate*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,3% memiliki spiritualitas baik dan 55% responden tidak stress. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi di masa pandemi Covid 19 di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung. Disarankan puskesmas dapat meningkatkan program promosi kesehatan berupa penyuluhan untuk meningkatkan spiritualitas pasien dalam upaya menekan stress pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Spiritualitas, Stres

Penulis Koresponden:

Nama : Muhammad Arif

Email : perawat.arif@yahoo.co.id

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi dari organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Roesmono et al., 2017). Hipertensi dapat secara langsung membunuh penderitanya, di samping hipertensi juga memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal jantung (Daromes et al., 2019).

Penderita hipertensi akan mengalami tekanan darah yang tidak dapat terkontrol hingga menimbulkan komplikasi. Kasus penderita hipertensi biasanya tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi ketika tekanan darahnya berada di atas batas normal. Prevalensi penderita hipertensi ada 1 miliar orang didunia. Presentase angka dalam jumlah tersebut penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% dari total penduduk dewasa (Adyatma et al., 2019).

Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh), stres emosional (marah, takut, dan aktivitas seksual), kondisi penyakit (arteriosklerosis), hereditas, nyeri, obesitas, usia, serta kondisi pembuluh darah. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormone adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya (Sedgwick, 2010).

Kejadian prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur >18 tahun di Indonesia telah mencapai 8,4% dan berdasarkan minum obat antihipertensi mencapai 8,8%. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk mencapai 34,1% meningkat dibandingkan pada tahun 2013 mencapai 25,8% dari total penduduk dewasa. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur >18 tahun menurut karakteristik yaitu 13,2% penduduk berumur 18-24 tahun, 20,1% penduduk berumur 25-34 tahun, 31,6% penduduk berumur 35-44 tahun, 45,3% penduduk berumur 45-54 tahun, 55,2% penduduk berumur 55-64 tahun, 63,2% penduduk berumur 65-74 tahun, dan 69,5% penduduk berumur > 75 tahun (Dewi & Wibawa, 2016). Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 34,1 meningkat dibandingkan pada tahun 2013 mencapai 26,2%, dan pada tahun 2007 mencapai 24,7%. Berdasarkan diagnostic dokter atau minum obat antihipertensi mencapai 7,2% yang meningkat sesuai usia, sehingga diatas 55 tahun melebihi 50%. Dari data yang di dapat penderita hipertensi meningkat setiap tahun, didapatkan 60% penderita hipertensi (Dewi & Wibawa, 2016).

Dalam mengatasi gejala stres, banyak pola yang dapat digunakan untuk pencegahannya salah satunya dengan terapi farmakologis yakni yang dilakukan secara baik oleh konselor yang berkompeten (Sedgwick, 2010). Lazimnya terapi farmakologis dilakukan dengan tindakan-

tindakan spiritual. Spiritualitas penting dalam perawatan kesehatan karena mempromosikan strategi mengatasi stres, mendorong pemulihan dan ketahanan dan mencegah kelelahan (Roman et al., 2020).

Hasil kajian Austin et al., (2018) menunjukkan bahwa spiritualitas, religiusitas dan iman memiliki pengaruh positif saat pasien mengatasi rintangan dan kesulitan hidup, meningkatkan ketahanan pasien (Austin et al., 2018). Spiritualitas dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi keadaan kehidupan yang kritis, karena dapat meningkatkan rasa tujuan dan makna hidup seseorang, terkait dengan resistensi yang lebih besar terhadap penyakit yang berhubungan dengan stress. Selain spiritualitas, tindakan berdoa bisa menambah optimisme terhadap proses penanganan penyakit kronis. Religiusitas dan spiritualitas adalah dimensi penting bagi kesejahteraan pasien hipertensi, khususnya, dalam rangka mengatasi penyakit. Studi tersebut menjelaskan oleh Lucchetti et al 24 menyoroti bahwa pencarian oleh dokter untuk informasi tentang riwayat spiritual pasien hipertensi dan jantung dapat mendukung pengobatan dan pendekatan integratifnya. Begitu juga studi Hasnani (2012) mengemukakan bahwa dimensi psikologis merupakan dimensi yang paling dipengaruhi oleh spiritualitas. Artinya bahwa penderita penyakit kronis yang memiliki tingkat spiritualitas yang rendah cenderung lebih stres dari pada penderita dengan tingkat spiritualitas yang baik (Hasnani, F. 2012). Spiritual berpengaruh terhadap mekanisme coping seseorang, sehingga seseorang harus mengasah kemampuan spiritual guna membangun mekanisme coping yang konstruktif. Perkembangan yang baik dalam aspek spiritual dapat menjadikan seseorang lebih bisa memaknai kehidupan dan memiliki penerimaan diri terhadap kondisinya sehingga memberikan respon positif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Sedgwick, 2010). Penelitian Kretchy et al., (2013) tentang *Spiritual and Religious Beliefs: Do They Matter in The Medication Adherence Behaviour of Hypertensive Patients?* menyatakan bahwa keterikatan spiritual dengan kekuatan yang lebih tinggi meningkatkan kepercayaan responden tentang penyembuhan Tuhan dan membuat responden tidak tergantung pada pengobatan antihipertensi.

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara spiritualitas dengan stres pada pasien hipertensi di Poli Jantung RSUD dr. H. Koesnadi-Bondowoso. Didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik dapat mengendalikan penyakit kronisnya dan membantu pasien untuk mengelola kondisinya dengan sabar, tenang dan dapat menentukan tujuan hidupnya (Adyatma et al., 2019). Sedangkan penelitian tentang hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat tekanan darah penderita hipertensi pada dewasa setengah baya di Pedukuhan Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat tekanan darah penderita hipertensi pada dewasa setengah baya (madya) di Pedukuhan Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta. ($p=0,037$ dan $=0,343$). Berdasarkan survey awal yang didapatkan Data *Medical Record* di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021, didapatkan pasien hipertensi kunjungan rawat jalan tahun 2020 sebanyak 1825 orang, dengan rerata perbulannya yaitu sebanyak 152 orang (Munawara, 2017).

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada responden yang berada di wilayah kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021, melalui wawancara kepada 6 orang pasien hipertensi. 5 dari 6 orang pasien hipertensi diantaranya mengatakan pada saat pandemic ini suka marah-marah karena sesuatu yang tidak terduga, sering gelisah, dan takut

dengan ada beberapa orang disekeliling yang terkena covid 19, sehingga pasien yang menderita hipertensi juga takut juga tertular Covid-19 ini, sehingga tingkat kecemasan bertambah, dan merasa stress pada saat terjadinya pandemic ini, sehingga bisa menaikkan tekanan darah saya ucap pasien hipertensi tersebut. Peneliti juga menanyakan tentang spiritualitas pasien hipertensi kepada 6 orang pasien tersebut, 4 dari 6 orang pasien tersebut mengatakan merasakan suatu hubungan yang baik dengan Tuhan, merasakan suatu ketenangan (kebahagian) selama beribadah kepada yang maha kuasa, merasakan kedamaian, ketentraman jiwa dan merasa bersyukur dengan keberkahan dan keberuntungan yang didapatkan, walaupun selama pandemic ini ibadah dilakukan hanya dirumah saja, karena takut untuk pergi kemesjid dan takut tertular covid 19.

Berdasarkan fenomena di atas artikel ini akan mengeksplorasi hubungan spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan April sampai bulan Agustus Di Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat penderita hipertensi yang berjumlah 152 orang. Peneliti mengambil sampel dengan menggunakan *random sampling* yaitu cara pengambilan sampel secara proporsional pada besaran sampel masing-masing strata yang berjumlah 60 sampel dan instrument penelitian menggunakan kuesioner yang terdiri dari kuesioner spiritual 20 butir dan kuesioner tingkat stress di ukur menggunakan alat ukur PSS (*Perceived Stress Scale*) yang berjumlah 10 butir. Selanjutnya data di olah secara *univariate* dan *bivariate*.

Hasil dan Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Spiritualitas pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 60 orang responden didapatkan lebih dari separoh yaitu sebanyak 35 orang (58,3%) responden memiliki spiritualitas baik. Menurut asumsi peneliti pada saat pandemic Covid-19 dan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), ada spiritualitas responden baik disebabkan oleh baiknya hubungan kepercayaannya dengan agama yang di anutnya sehingga dengan mempercayai adanya tuhan yang menciptakan maka spiritualitas responden akan baik. Pada saat pandemic Covid-19 responden yang memiliki spiritualitas yang baik akan selalu mendekatkan diri pada Nya, dan semua yang datang dari Allah akan kembali kepada-Nya, sehingga dengan adanya pandemic Covid-19 ini responden akan lebih banyak merenungi, dan lebih meningkatkan ibadah kepada Nya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Spiritualitas Pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Spiritualitas	f	%
Baik	35	58,3
Kurang Baik	25	41,7
Total	60	100

Sumber: Rekam Medis Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung, 2021

Spiritualitas responden baik dapat dibuktikan dari merasakan kehadiran Tuhan, merasakan suatu hubungan yang baik dengan seluruh dimensi kehidupan, beribadah atau sekedar meyebut asma Allah di waktu lain, kesusahan dan beban pikiran sehari-hari menjadi berkurang, selalu taat beribadah kepadanya, merasakan suatu ketenangan (kebahagiaan) yang dapat memberikan solusi dari persoalan kehidupan sehari-hari. menemukan kekuatan dan keteguhan dari sisi spiritual keagamaan, merasakan kenikmatan atau kenyamanan dalam sisi spiritual keagamaan, merasakan kedamaian dan harmoni dalam kehidupan, merasakan berkah dan kasih sayang (cinta) Tuhan secara langsung, merasakan keagungan Tuhan melalui keindahan penciptaanNya. Kasih sayang melalui orang lain disebabkan oleh terdapat keyakinan bahwa Tuhan bertindak atas diri manusia melalui orang lain, sehingga berkah, rejeki, dan kebahagiaan dapat diperoleh melalui interaksi dengan orang lain. Hubungan dengan Tuhan bermanfaat dalam membentuk perilaku yang positif bagi seorang individu.

Spiritual berpengaruh terhadap mekanisme coping seseorang, sehingga seseorang harus mengasah kemampuan spiritual guna membangun mekanisme coping yang konstruktif. Perkembangan yang baik dalam aspek spiritual dapat menjadikan seseorang lebih bisa memaknai kehidupan dan memiliki penerimaan diri terhadap kondisinya sehingga memberikan respon positif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Selain itu spiritual yang baik juga menjadikan manusia yang apa adanya dan memberi potensi untuk terus berkembang. Spiritual yang baik dapat digunakan saat masalah krisis yang membuat kita merasa kehilangan keteraturan diri dan mampu menghadapi pilihan dan realitas yang ada dan untuk mencapai kematangan pribadi.

2. Distribusi Frekuensi Stres pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 60 orang responden didapatkan lebih dari separoh, yaitu sebanyak 33 orang (55%) responden tidak mengalami stres. Menurut asumsi peneliti responden yang memiliki tingkat stress pada saat pandemic Covid-19 dapat dibuktikan dari adanya gejala merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan, sering merasa gelisah dan tertekan, merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan, merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Stres	f	%
Tidak stress	33	55
Stres	27	45
Total	60	100

Sumber: Rekam Medis Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021

Responden yang memiliki tingkat stress pada saat pandemic Covid-19 dan juga adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dapat dibuktikan dari adanya gejala

merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan, sering merasa gelisah dan tertekan, merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan, merasakan kesulitan yang menumpuk, sehingga tidak mampu untuk mengatasinya.

Gejala secara psikologis individu yang mengalami stres, antara lain ditandai oleh perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan pobia. Perasaan selalu gugup dan cemas, merupakan indikasi individu yang mengalami stress saat menghadapi permasalahan.

Dampak negatif bagi psikologis ini yaitu gelisah, emosi yang tidak stabil, marah yang tidak terkontrol dan bahkan dapat menyebabkan stres yang lebih serius yakni kecemasan, serta dapat menimbulkan depresi. Salah satu tipe kepribadian merupakan faktor penting dalam menentukan stres, dimana sebagian orang dapat melewati stres yang dialami namun sebagian orang lagi kurang mampu dalam mengatasi stress sehari-hari.

Temuan yang sama dilakukan oleh Adyatma (2019), adanya hubungan antara spiritualitas dengan stres pada pasien hipertensi di Poli Jantung RSUD dr. H. Koesnadi-Bondowoso. Pada penelitian ini juga terdapat responden tidak stres dalam situasi pandemic Covid-19 dan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dapat dibuktikan dari responden yang mampu mengontrol rasa takut, rasa marah, gelisah dan mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain. Sehingga responden yang tidak stres pada saat pandemic Covid-19 dan adanya pemberlakuan PPKM ini akan lebih rileks menjalani kehidupan walaupun pada saat pandemic Covid-19.

3. Spiritualitas Terhadap Stres pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 35 responden yang memiliki spiritualitas baik, terdapat 27 (77,1%) orang responden tidak stres, dan 8 (22,9%) orang responden stres. Sedangkan dari 25 responden yang memiliki spiritualitas kurang baik, terdapat 6 (24%) orang responden tidak stres, dan 19 (76%) orang responden stres. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,000 (p < \alpha)$ maka dapat disimpulkan adanya Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid 19 di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021. Didapatkan nilai OR 10,688 dapat dibaca dengan responden yang memiliki spiritualitas baik berpeluang 10 kali tidak stres dibandingkan dengan responden yang memiliki spiritualitas kurang baik.

Tabel 3. Spiritualitas terhadap Stres Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19

Spiritualitas	Stress				Total		p value	OR
	Tidak stress		Stress		N	%		
	N	%	n	%				
Baik	27	77,1	8	22,9	35	100	0,000	10,688
Kurang baik	6	24	19	76	25	100		
Total	33	55	27	45	60	100		

Sumber: Rekam Medis Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021

Menurut asumsi peneliti seseorang yang mempunyai spiritualitas yang baik maka akan terhindar dari stres dan dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kedekatan seseorang dengan Tuhannya dengan cara beribadah, melaksanakan puasa sunah akan memberikan efek positif bagi tubuh dalam menangani stres pada tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kretchy et al (2013) dengan judul “*Spiritual and Religious Beliefs: Do They Matter in The Medication Adherence Behaviour of Hypertensive Patients?*” yang menyatakan bahwa keterikatan spiritual dengan kekuatan yang lebih tinggi meningkatkan kepercayaan responden tentang penyembuhan Tuhan dan membuat responden tidak tergantung pada pengobatan antihipertensi (Kretchy et al., 2013). Pada saat terjadinya pandemi Covid-19 dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) ini tingkat stress pada pasien hipertensi semakin tinggi karena penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit komorbid Covid-19, selain itu tingkat stres yang terjadi di saat pandemic Covid-19 ini membuat pasien hipertensi takut untuk keluar rumah dan lebih sering berada di dalam rumah. Dengan adanya Covid-19 ini pasien hipertensi sering berada di dalam rumah dan bisa meningkatkan kedekatannya dengan tuhan, lebih bisa memperbaiki diri, lebih banyak membaca alquran, dan lebih tenang dan nyaman berada di dalam rumah dengan mendekatkan diri kepada-Nya.

Menyikapi kondisi kekhawatiran dari masyarakat terhadap pandemi Covid-19 ini, maka ada baiknya manusia berpikir dan memaknai sisi positif dari hadirnya wabah tersebut. Dengan adanya pandemi ini seluruh manusia dapat bersatu padu dan saling menumbuhkan rasa saling peduli satu dengan yang lainnya. Setiap manusia akan menjadi lebih sadar akan esensi dari kehidupan, sehingga dapat berperilaku dengan lebih baik. Dengan ini manusia akan berada dalam kondisi tenang dan awas dalam menghadapi wabah ini. Di samping itu, manusia juga akan lebih siap dan kuat dalam menghadapi peristiwa traumatis lainnya di masa depan (Media, 2020).

Pada saat terjadinya pandemi Covid-19 spiritualitas individu akan lebih menjadi baik namun stres atau trauma masih terjadi selama proses perkembangan dapat mengakibatkan tiga kondisi, yaitu perubahan persepsi diri, perubahan hubungan dengan orang lain, serta perubahan filosofis mengenai prioritas. Ketika seseorang merasa sangat bergantung pada orang lain, maka akan mengalami stres karena merasa tidak lagi mampu mengerjakan sesuatu secara mandiri dikarenakan pada pandemic Covid-19 dilarang untuk ngumpul dan harus menerapkan *psical distancing*, dan pandemi yang tak kunjung selesai dengan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Kondisi pada saat terjadi stres, penyakit, kehilangan, penyembuhan, atau nyeri menyerang seseorang, kekuatan spiritual dapat membantu seseorang kearah penyembuhan. Pada saat mengalami stres akan membutuhkan dukungan dari spiritual yang memberikan ketenangan batiniah. Kehidupan spiritual yang baik akan membantu untuk lebih sabar, pasrah, tenang, damai dan ikhlas dalam menghadapi persoalan, sehingga dapat menekan tingkat stres yang dialami pada saat terjadinya pandemic Covid-19 yang memanjang.

Integrasi antara agama dan spiritualitas seperti halnya mereka yang menjalankan kegiatan keagamaan, berdoa dalam kegiatan sehari-hari, ternyata dapat membantu menunda efek merusak dari hipertensi (UnairNews, 2021). Salah satu upaya untuk mencegah depresi, cemas, frustrasi, marah, gangguan harga diri, gangguan citra tubuh, bahkan krisis bunuh diri adalah

dengan pendekatan spiritual (Sedgwick, 2010). Spiritualitas merupakan kesadaran akan keberadaan unsur transeden yang diyakini sebagai Tuhan, dan dianggap memegang kuasa penuh terhadap dirinya (Naim, 2010). Sosok Tuhan diyakini sebagai sumber keseimbangan dan rasa aman, sehingga individu merasa menjadi bagian atau sebagai kesatuan yang utuh dan integral dengan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Spiritualitas berkembang secara berkelanjutan, layaknya perkembangan secara fisik dan psikologis (Sejati, 2016). Spiritualitas berkembang dengan proses pembelajaran, refleksi, keyakinan, dan kekaguman pada pengalaman-pengalaman tertentu (Arief, 2010). Oleh karena itu spiritualitas dapat mempengaruhi pembentukan karakter dan identitas individual (Rusydi, 2015). Spiritualitas menjadi moderator pada hubungan antara stresor dan kepuasan hidup. Selain itu spiritualitas menjadi penengah yang konsisten dalam hubungan antara pengalaman negatif, depresi dan kecemasan. Spiritualitas telah dipercaya sebagai pengobatan alternatif sejak awal masehi, berdoa dan meditasi, merupakan ritual spiritual, sebagai salah satu metode penyembuhan fisik dan psikis yang disebutnya metode spiritual healing (Rusydi, 2015).

Ketika seorang individu mengalami kondisi sakit dan stres maka agama dan spiritualitas dapat bertindak sebagai bentuk mekanisme koping individu. Doa dapat memunculkan emosi positif yang akan membawa dampak positif bagi kesehatan individu. Kedekatan antara lansia dengan Tuhan yang dibangun melalui aktifitas ritual ibadah dan doa yang didasari dengan keikhlasan akan membawa ketenangan dan kedamaian. Penderita hipertensi meyakini bahwa dengan sikap memasrahkan diri pada Tuhan dan ikhlas dalam beribadah mampu menurunkan gejala hipertensi yang mereka alami.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pembahasan disimpulkan bahwa adanya hubungan spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung Tahun 2021. Berdasarkan hasil penulisan ini ada beberapa rekomendasi yang diusulkan sebagai berikut:

1. Disarankan puskesmas dapat meningkatkan kegiatan program promosi kesehatan berupa penyuluhan untuk meningkatkan spritualitas pasien dalam upaya menekan stres pada pasien hipertensi.
2. Disarankan agar puskesmas dapat menyediakan fasilitas dan layanan spiritualitas di ruangan tunggu seperti ceramah atau pengajian sehingga dapat mengurangi stress pada pasien.

Ucapan Terima Kasih dan Penyanggung Dana

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian dan atau penulisan artikel ini.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini.

Referensi

Adyatma, M. A., Murtaqib, & Setioputro, B. (2019). Hubungan Spiritualitas dengan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poli Jantung RSUD dr. H. Koesnadi - Bondowoso (The Correlation between Spirituality and Stress in Hypertension Patiens at Cardiology Unit of dr. H.

- Koesnadi Hospital - Bondowoso). *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 7(2), 88–96.
- Arief, M. (2010). Spiritual Management: Sebuah Refleksi dari Perkembangan Ilmu Manajemen. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 6(2), 173.
- Austin, P., Macdonald, J., & Macleod, R. (2018). Measuring spirituality and religiosity in clinical settings: A scoping review of available instruments. *Religions*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/rel9030070>
- Daromes, V. R., Terok, M., & Lumi, F. (2019). Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Lanjut Usia Setelah Mendapatkan Terapi Musik. *Juiperdo*, 7(2), 137–145.
- Dewi, C. I. A. S., & Wibawa, I. M. A. (2016). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT> Bank BPD Bali Cabang Ubud. *Manajemen Unud*, 5(12), 7583–7606.
- Hasnani, F. (2012). Spiritualitas dan Kualitas Hidup Penderita Kanker Serviks. *Jurnal Poltekkes*, 3(2), 123–132.
- Kretchy, I., Owusu-Daaku, F., & Danquah, S. (2013). Spiritual and religious beliefs: Do they matter in the medication adherence behaviour of hypertensive patients? *BioPsychoSocial Medicine*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-7-15>
- Media, Y. M. (2020). Pengetahuan, Persepsi, dan Sikap Masyarakat Sumatera Barat Terhadap COVID-19. *Inovasi*, 17(2), 129–139. <https://doi.org/10.33626/inovasi.v17i2.272>
- Munawara, D. J. (2017). Hubungan Tingkat Religiusitas Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Pedukuhan Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta. *Keperawatan*, xii, 63 pages.
- Naim, N. (2010). Aneka Ragam Spiritualitas Kebudayaan Kontemporer. *El Harakah*, 12(4), 66–84.
- Roesmono, B., Hamsah, & Irwan. (2017). Hubungan Perilaku Mengontrol Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6, 70–75.
- Roman, N. V., Mthembu, T. G., & Hoosen, M. (2020). Spiritual care-'A deeper immunity'-A response to Covid-19 pandemic. *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine*, 12(1), 1–3. <https://doi.org/10.4102/PHCFM.V12I1.2456>
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Istana Publishing.
- Sedgwick, P. (2010). Cross sectional studies. *BMJ (Online)*, 340(7743), 61–70. <https://doi.org/10.1136/bmj.c846>
- Sejati, S. (2016). Perkembangan Spiritual Remaja dalam Perspektif Ahli. *Hawa*, 1(1), 93–129. <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v1i1.2231>
- UnairNews. (2021). *Pentingnya Spiritualitas dan Aktivitas Fisik untuk Mencegah Hipertensi pada Lansia di Aceh-Indonesia*. Ews.Unair.Ac.Id. <https://news.unair.ac.id/2021/06/21/pentingnya-spiritualitas-dan-aktivitas-fisik-untuk-mencegah-hipertensi-pada-lansia-di-aceh-indonesia/?lang=id>