

## INTISARI

### Hubungan Tingkat Manajemen Stres, Indeks Massa Tubuh, dan Tekanan Darah pada Penduduk Dewasa di Kota Yogyakarta

Amalia Yunitasari<sup>1</sup>, Lutfan Lazuardi<sup>2</sup>, Arta Farmawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Kebijakan dan Manajemen Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

**Latar belakang:** Prevalensi penderita gangguan mental emosional di Kota Yogyakarta terhitung tinggi. Sementara itu, stres menjadi salah satu faktor risiko dari gangguan mental emosional. Tingginya angka penderita gangguan mental emosional disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satu kemungkinannya adalah masih rendahnya tingkat manajemen stres. Stres yang tidak teratasi dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan, seperti gangguan tekanan darah dan perubahan indeks massa tubuh (IMT).

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat manajemen stres dengan IMT dan tekanan darah pada penduduk dewasa di Kota Yogyakarta.

**Metodologi:** Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* atau potong lintang menggunakan data sekunder dengan 171 subjek yang berusia 18-59 tahun yang berdomisili di Yogyakarta. Variabel yang dinilai adalah IMT, tekanan darah serta tingkat manajemen stress dengan menggunakan kuesioner *Wellness Lifestyle*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Chi square*

**Hasil:** Persentase subjek yang memiliki tingkat manajemen stres “perlu peningkatan” sebesar 41,50%, subjek yang memiliki tingkat manajemen stres “baik” sebesar 40,90%, dan subjek yang memiliki tingkat manajemen stres “luar biasa” sebesar 17,50%. Uji statistik untuk mengetahui hubungan antara perbedaan jenis kelamin dan tingkat manajemen stres menunjukkan nilai  $p=0,426$  ( $p>0,050$ ), hubungan antara tingkat manajemen stres dan IMT menunjukkan nilai  $p=0,908$  ( $p>0,050$ ), serta hubungan tingkat manajemen stres dan tekanan darah menunjukkan nilai  $p=0,242$  ( $p>0,050$ )

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara tingkat manajemen stress dengan IMT dan tekanan darah pada penduduk dewasa di Kota Yogyakarta.

**Kata Kunci:** manajemen stres, Indeks Massa Tubuh, Tekanan Darah, *Cross-sectional*, *Chi square test*

## ABSTRACT

### *The Relationship of Stress Management Level, Body Mass Index, and Blood Pressure in Adult Residents of Yogyakarta Region.*

*Amalia Yunitasari<sup>1</sup>, Lutfan Lazuardi<sup>2</sup>, Arta Farmawati<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>*Medical Study Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing,  
Universita Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*

<sup>2</sup>*Department of Health Policy and Management, Faculty of Medicine, Public  
Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada,  
Yogyakarta, Indonesia*

<sup>3</sup>*Department of Biochemistry, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing,  
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*

**Background:** *The prevalence of people with mental emotional disorders in the city of Yogyakarta is high. Meanwhile, stress is a risk factor for mental emotional disorders. The high number of people with mental emotional disorders is caused by a variety of factors, one possibility is the low level of stress management. Stress that is not resolved properly can affect health, such as blood pressure disorders and changes in body mass index*

**Objectives:** *To determine the relationship of stress management levels with body mass index and blood pressure in adult residents in the city of Yogyakarta.*

**Methods:** *This study is a cross-sectional study using secondary data with 171 subjects aged 18-59 who were domiciled in Yogyakarta. The variables assessed were body mass index, blood pressure and stress management level using the Wellness Lifestyle questionnaire. The data obtained were then analyzed using Chi square statistical tests.*

**Results:** *The percentage of subjects who have stress management levels "needs to increase" by 41.50%, subjects who have a "good" stress management level of 40.90%, and subjects who had an "extraordinary" stress management level was 17.50%. Statistical tests to find out the relationship between sex differences and stress management level showed  $p = 0.426$  ( $p > 0.050$ ), the relationship between stress management and BMI levels showed  $p = 0.908$  ( $p > 0.050$ ), and stress management level and blood pressure showed  $p = 0.242$  ( $p > 0.050$ ).*

**Conclusions:** *There is no relationship between the level of stress management with body mass index and blood pressure in the adult population in the city of Yogyakarta.*

**Keywords:** *stress management, Body Mass Index, Blood pressure, Cross-sectional, Chi square test*