



Gambaran Sikap Mengampuni pada Orang Dewasa yang Mengalami Hipertensi Essensial

Stephanie Brenda Kandou Togas
Grace Fresania Kaparang
Nova Lina Langingi
Universitas Klabat
Pos-el: gracekaparang@unklab.ac.id

DOI: 10.32884/ideas.v8i2.808

Abstrak

Silent Killer tetap menjadi masalah kesehatan global yang cukup besar. Tindakan pengampunan dapat membuat hasil besar bagi kesehatan dan salah satunya mengurangi tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran sikap mengampuni pada orang dewasa yang mengalami hipertensi essensial di Kelurahan Kakaskasen 1 Tomohon. Metode yang digunakan yaitu metode observasional analitik deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Analisa data menggunakan uji Spearmans correlation dan pengumpulan data menggunakan kuesioner Heartland Forgiveness Scale untuk sikap mengampuni dan untuk tekanan darah menggunakan alat tensi aneroid. Hasil analisaunivariat menunjukkan bahwa dari 55 responden, 11 (20%) orang memiliki tekanan darah normal, 23 (41.8%) orang pre-hipertensi, 21 (38.2%) orang hipertensi sedangkan dari sikap mengampuni, menunjukkan bahwa responden kebanyakan memiliki sikap mungkin mengampuni dan tidak ada yang tidak mengampuni. Uji spearman menunjukkan tidak ada korelasi statistik yang signifikan antara sikap mengampuni secara keseluruhan beserta subskalanya(sikap mengampuni diri, orang lain maupun situasi) dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Bagi penderita hipertensi untuk dapat meningkatkan sikap mungkin mengampuni kepada sikap yang suka mengampuni. Perlu bagi pemberi jasa kesehatan untuk mengingatkan hal ini dalam edukasi kesehatan untuk memperbaiki dan bahkan mencegah hipertensi. Rekomendasibagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi eksperimental dengan terapi mengampuni pada penderita hipertensi, ataupun dengan menambahkan variabel yang mempengaruhi psikologi dan fisiologi terhadap sikap mengampuni seperti keadaan ekonomi, pekerjaan, keluarga, perbedaan keyakinan, budaya, pengalaman hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan berbagai faktor lain.

Kata kunci

Hipertensi, sikap mengampuni

Abstract

The Silent Killer remains a sizable global health problem. The act of forgiveness can have big health outcomes and one of them is reducing blood pressure. The purpose of this study was to describe the attitude of forgiveness in adults with essential hypertension in Kakaskasen 1 Tomohon. The method used is descriptive correlative analytic observational method with a cross sectional approach. Analysis of the data using the Spearmans correlation test and data collection using the Heartland Forgiveness Scale questionnaire for forgiveness and for blood pressure using an aneroid blood pressure device. The results of the univariate analysis showed that from 55 respondents, 11 (20%) people had normal blood pressure, 23 (41.8%) had pre-hypertension, 21 (38.2%) had hypertension, while from the attitude of forgiveness, it showed that most respondents had an attitude of perhaps forgiving and no one does not forgive. Spearman's test showed that there was no statistically significant correlation between forgiveness as a whole and its subscale (forgiving oneself, others and situations) with systolic and diastolic blood pressure. For people with hypertension, it is possible to increase forgiveness to a forgiving attitude. It is necessary for health service providers to remind this in health education to improve and even prevent hypertension. Recommendations for further researchers can develop this research into experimental with forgiveness therapy in patients with hypertension, or by adding variables that affect the psychology and physiology of forgiveness such as economic conditions, work, family, differences in beliefs, culture, life experiences in interacting with other people and various another factor.

Keyword

Hypertension, forgiveness

Pendahuluan

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar dimana berdasarkan data dari WHO tahun 2015 (World Health Organization), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan dari hasil RISKESDAS tahun 2018, di Indonesia angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Prevalensi kejadian

hipertensi sebesar 34,1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dari hasil RISKESDAS tahun 2013 dimana kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia yang berusia 18 tahun keatas adalah 25,8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada pasien yang berusia 60 tahun keatas. Penyebab pasti terjadinya hipertensi esensial masih belum diketahui, namun ada beberapa faktor yang menjadi resiko terjadinya hipertensi, yaitu jenis kelamin, usia, obesitas, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik.

Tekanan darah tinggi, yang juga dikenal sebagai hipertensi, adalah ketika kekuatan darah yang mengalir melalui pembuluh darah terlalu tinggi dan menyebabkan kerusakan. Tekanan darah tinggi yang tidak diobati dapat menyebabkan kehilangan penglihatan, stroke, serangan jantung, disfungsi seksual, kegagalan ginjal, dan penyakit arteri perifer (Go et al., 2014; “Bahaya Tekanan Darah Tinggi”, 2017), dan sebagaimana diketahui banyak orang bahwa hipertensi disitilahkan sebagai “Silent Killer.”

Tindakan pengampunan dapat membuat hasil besar bagi kesehatan, seperti menurunkan resiko serangan jantung; meningkatkan kualitas tidur; dan mengurangi rasa sakit, tekanan darah, dan tingkat kecemasan, depresi dan stress. Dalam situasi kemarahan mengalami banyak perubahan dalam detak jantung, tekanan darah, dan respon imun. Perubahan-perubahan itu kemudian meningkatkan resiko depresi, penyakit jantung dan diabetes, serta pengampunan menenangkan tingkat stress, yang mengarah ke peningkatan kesehatan. (Johns Hopkins Medicine, 2020). Banyak studi yang menemukan bahwa individu yang memaafkan lebih cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan psikologi dan fisik (Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001; Worthington & Schere, 2004; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Secara spesifik, pengampunan membuat fisiologis yang sehat, termasuk tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih rendah (Witvliet, dkk., 2001); Lawler, dkk., 2003). Mekanisme penurunan tekanan darah ini menurut Kathleen (2012) adalah bahwa ketika seseorang mengampuni orang lain yang telah berbuat jahat padanya, terjadi penurunan tekanan darah bagi si pemberi maaf. Sebaliknya, orang yang menolak untuk memberi maaf, mengalami lonjakan tekanan darah yang terkait dengan hipertensi dan penyakit jantung koroner. Menurut sebuah survey oleh Fetzer Institute Nirlaba, ditemukan beberapa orang secara alami lebih pemaaf dan akibatnya, mereka cenderung lebih puas dengan kehidupan mereka dan memiliki lebih sedikit depresi, kecemasan, stress, kemarahan, dan permusuhan. Namun, orang yang menyimpan dendam lebih cenderung mengalami depresi berat dan gangguan stress, serta kondisi kesehatan lainnya. Tetapi itu tidak berarti bahwa mereka tidak dapat melatih diri untuk bertindak dengan cara yang lebih sehat (Johns Hopkins Medicine, 2020).

Melihat prevalensi hipertensi yang semakin meningkat dan pengampunan yang berefek baik terhadap tekanan darah, maka peneliti tertarik untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah dan sikap mengampuni pada orang dewasa yang mengalami hipertensi esensial di Kelurahan K, serta menganalisa apakah ada hubungan yang signifikan antara tekanan darah dan sikap mengampuni tersebut, baik secara keseluruhan, dan juga secara spesifik yaitu mengampuni diri, orang lain dan situasi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengetahui sikap mengampuni seseorang dilihat dari tekanan darah yang normal maupun tinggi serta menjadi dasar data untuk tindak lanjut penderita hipertensi sendiri serta pemberi jasa layanan kesehatan dalam usaha menurunkan tekanan darah secara non-farmakologis.

Metode

Metode yang digunakan yaitu metode observasional analitik deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan pada adalah purposive sampling yaitu sampel dipilih sesuai kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Setiadi, 2013). Kriteria inklusi yaitu semua orang yang menderita hipertensi esensial di kelurahan K dan sebagai pembanding yaitu orang dewasa yang normotensi. Kriteria eksklusi yaitu penderita hipertensi esensial dan normotensi yang tidak bersedia menjadi partisipan.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah tensi aneroid yang kemudian akan didokumentasikan nilai tekanan darah berdasarkan pedoman hipertensi JNC 8, tekanan darah diklasifikasikan menjadi normal, pre-hipertensi dan hipertensi stadium 1 dan 2. Spesifiknya tekanan darah dikatakan normal apabila tekanan darah sistolik <120 dan diastolik <80; pre-hipertensi apabila tekanan darah sistolik 120-139 dan diastolik 80-89; hipertensi tingkat 1 apabila tekanan darah sistolik 140-159 dan diastolik 90-99; sedangkan, hipertensi stadium 2 apabila tekanan darah sistolik >160 dan tekanan darah diastolik >100.

Untuk menguji sikap mengampuni digunakan kuesioner Heartland Forgiveness Scale yang sudah banyak digunakan dengan reliabilitas dan validitas yang sudah teruji (cornbachs alpha = .866) (Mahmudah, 2015), dengan sistem skoring “tidak mengampuni” untuk skor 18-54; “mungkin mengampuni” untuk skor 55-89; dan



“mengampuni” untuk skor 90-126. Lebih spesifiknya, HFS memiliki tiga subskala, yaitu subskala mengampuni diri untuk pertanyaan 1-6; subskala mengampuni orang lain untuk pertanyaan 7-12; dan mengampuni situasi untuk pertanyaan 13-18. Untuk skor subskala, sistem skoring “tidak mengampuni” adalah untuk skor 6-18; “mungkin mengampuni” untuk skor 19-29; dan “mengampuni” untuk skor 30-42.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat persetujuan penelitian dengan NO. 010/UK/FKEP.SPM/IV/2020 dengan memastikan topik penelitian memiliki sifat kemanfaatan, kebaruan, etika penelitian (non-maleficence dan beneficence) kepada partisipan terwujud, lalu selama 5 hari terhitung mulai dari 3-13 Februari 2020 setelah diterima oleh pemerintah setempat, peneliti turun menggunakan kuesioner untuk menilai sikap mengampuni responden setelah menjelaskan tujuan dan cara bagaimana berpartisipasi. Partisipan juga mengisi informed consent, serta dipastikan anonimitasnya dan juga haknya untuk tidak ikut terlibat. Setelah data terkumpul, data diencode dan dianalisa melalui perangkat lunak uji statistik SPSS 23. Uji statistik mencakup univariat yaitu frekuensi, persentasi, nilai rata-rata dan standar deviasi, sedangkan uji bivariat yang digunakan adalah Spearmans Correlation, setelah uji normalitas data dilakukan.

Hasil

Gambaran Tekanan Darah Partisipan

Gambaran hasil data tekanan darah 55 partisipan penelitian ini terangkum di tabel 1 yang menunjukkan bahwa range tekanan darah sistolik adalah 110-160, sedangkan untuk diastolik adalah 60-100. Selanjutnya, rata-rata tekanan darah partisipan adalah 132/82 dengan SD=16.75 untuk sistolik dan SD=10.6 untuk diastolik yang artinya berada pada kategori pre-hipertensi. 20% partisipan (n=11) memiliki tekanan darah normal, untuk tekanan darah sistolik ada 38.2% partisipan (n=21) memiliki pre-hipertensi, namun ada 41.8% (n=23) yang diastoliknya yang berada pada kategori ini. Selanjutnya ada 41.8% (n=23) yang sistoliknya berada pada kategori hipertensi dan 38.2% partisipan (n=21) dalam tekanan diastolik. Diantara partisipan tidak ada yang mengalami hipertensi stadium 2. Kesimpulannya adalah bahwa mayoritas partisipan mengalami peningkatan tekanan darah baik sistolik dan diastolik.

Tabel 1

Gambaran tekanan darah partisipan (n=55)

Kategori Variabel	f	%	M±SD	Interval
Sistolik			131.6±16.75	110-160
Normal	11	20.0		
Pre-hipertensi	21	38.2		
Hipertensi	23	41.8		
Diastolik			81.8±10.557	60-100
Normal	11	20.0		
Prehipertensi	23	41.8		
Hipertensi	21	38.2		

Catatan: n=jumlah; %=persen; M=rata-rata; SD=standar deviasi

Gambaran Sikap Mengampuni

Dalam hal sikap mengampuni secara keseluruhan hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak ada partisipan yang tidak mengampuni, dan rata-rata partisipan secara keseluruhan memiliki sikap mungkin mengampuni (M=85.13, SD=5.015) ditunjukkan oleh 76.4% (n=42) yang memenuhi skor mungkin mengampuni dan 23.6% (n=13) yang suka mengampuni.

Secara spesifik, dilihat dari subskala mengampuni diri sendiri, rata-rata memiliki sikap mungkin mengampuni sebanyak 30.9% (n=17), dan yang suka mengampuni sebanyak 69.1% (n=8), dengan rata-rata 30.15 dan standar deviasi 2.37 yang artinya bahwa dalam subskala ini, mayoritas partisipan suka mengampuni diri sendiri.

Sementara itu, untuk subskala mengampuni orang lain, 41.8% (n=23) memilih mungkin mengampuni dan yang memilih suka mengampuni ada 58.2% (n=32) dengan nilai rata-rata 29.93 dan standar deviasi 2.67 yang mengindikasikan bahwa dalam subskala ini, mayoritas partisipan berada dalam kategori suka mengampuni orang lain.

Yang terakhir, dari subskala mengampuni situasi, 94.5% partisipan memilih untuk mungkin mengampuni dan hanya 5.5% (n=3) yang suka mengampuni situasi yang tidak sesuai dengan kehendak mereka, dengan nilai rata-rata 25.05 dan standar deviasi 2.24 yang menunjukkan bahwa hampir semua partisipan berada pada kategori

mungkin mengampuni pada subskala mengampuni situasi. Deskripsi penjelasan sikap mengampuni ini dirangkum dalam tabel 2.

Tabel 2

Gambaran sikap mengampuni (n=55)

Kategori Variabel	f	%	M±SD
Keseluruhan			85.13±5.02
Mungkin mengampuni	42	76.4	
Suka mengampuni	13	23.6	
Mengampuni diri			30.15±2.37
Mungkin mengampuni	17	30.9	
Suka mengampuni	38	69.1	
Mengampuni orang lain			29.93±2.67
Mungkin mengampuni	23	41.8	
Suka mengampuni	32	58.2	
Mengampuni situasi			25.05±2.24
Mungkin mengampuni	52	94.5	
Suka mengampuni	3	5.5	

Hubungan Sikap Mengampuni dan Tekanan Darah

Hasil penelitian uji *Spearman rho* yang dirangkum dalam tabel 3 menunjukkan seluruh nilai $p > .05$, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap mengampuni dan tekanan darah sistolik dan diastolik, mencakup sikap mengampuni keseluruhan, serta subskalanya yaitu diri, orang lain maupun situasi.

Tabel 3

Analisa hubungan antara sikap mengampuni dan tekanan darah (N=55)

	Sistolik	Diastolik	Interpretasi
Sikap mengampuni	-.029	-.067	"Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik"
Sikap mengampuni diri	-.128	-.107	
Sikap mengampuni orang lain	-.100	-.037	
Sikap mengampuni situasi	.141	.157	

* $p < .05$; ** $p < .01$

Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas partisipan mengalami hipertensi. Ini disebabkan karena gaya hidup di kelurahan Kakaskasen 1 Tomohon, berdasarkan hasil observasi dari peneliti yang tinggal di lingkungan tersebut, rata-rata banyak mengkonsumsi daging dari pada sayur dan buah-buahan, dan kurangnya aktivitas olahraga, dan bahkan kota dimana kelurahan ini berada dikenal dengan pasar ekstrim yang menjual daging hewan liar seperti ular, kelelawar, tikus, monyet, dan binatang liar lainnya yang tidak biasa dimakan orang pada umumnya.

Penduduk Minahasa dikenal sebagai pemakan beragam daging hewan. Menurut survey dari Indiyah Wahyuni (2005) menemukan bahwa daging hewan yang paling disukai orang Minahasa adalah tikus dan babi. Hal ini didukung oleh teori dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dimana kurang makan buah, sayur dan kurang aktivitas fisik merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi.

Selanjutnya, dari sikap mengampuni, hasil penelitian menemukan bahwa partisipan kebanyakan memiliki sikap "mungkin mengampuni" dan tidak ada yang "tidak mengampuni." Sikap ramah, hangat dan murah senyum adalah satu karakter yang terkenal pada orang Indonesia.

Hasil penelitian dari Meldy, dkk dijelaskan bahwa pada masyarakat Sulawesi Utara khususnya pada masyarakat Minahasa memiliki budaya gotong royong yang biasanya disebut dengan budaya mapalus. Budaya mapalus ini merupakan suatu sistem atau kerjasama untuk kepentingan bersama yang telah diwariskan oleh para leluhur dari tanah toar dan lumimuut yang didasarkan pada falsafah hidup yang dikemukakan oleh Dr. Sam Ratulagi yaitu "si tou timou tumou tou/ manusia hidup untuk menghidupkan manusi lain" dan ini juga berkaitan dengan motto Sulawesi Utara yaitu "torang samua basudara".



Hasil uji korelasi spearman menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Masyarakat Minahasa memiliki suatu kebiasaan pesta yang dilakukan bersamaan dengan pesta makan ataupun acara pengucapan syukur pada masyarakat Minahasa yang mau tidak mau mengkonsumsi makanan yang mengandung daging-daging. Masyarakat Minahasa khususnya Tomohon, yang tipe wilayah perkotaan dan letak geografis yang bersuhu dingin menyebabkan perubahan gaya hidup salah satunya kurang dalam melakukan aktivitas fisik, misalnya untuk bepergian dengan jarak dekat menggunakan kendaraan.

Menurut beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pemberian pengampunan memprediksikan fungsi fisiologis yang positif, dan penelitian dari Hannon, P.A., Rusbult, C.E., Finkel, E.J., & Kumashiro, M (2010), mendapati bahwa korban yang menerapkan perilaku damai memiliki tekanan darah lebih rendah dari pada korban yang tidak. Lebih penting lagi, penelitian ini memberikan bukti pertama yang menunjukkan bahwa menerima pengampunan juga meramalkan fungsi fisiologis positif. Pelaku yang menerima perilaku lebih berdamai memiliki tekanan darah lebih rendah dari pada pelaku yang menerima lebih sedikit.

Walaupun dari hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dikarenakan kurangnya jumlah partisipan dan ada beberapa faktor yang tidak digunakan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak menambah jumlah partisipan karena *outbreak covid-19*, serta ada beberapa faktor yang tidak diikutsertakan seperti pola makan, pola tidur, kebiasaan berolahraga, status merokok, manajemen stress, kepatuhan minum obat dan lain-lain.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Mayoritas partisipan mengalami peningkatan tekanan darah dan memiliki sikap mungkin mengampuni. Uji Spearman Correlation menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara sikap mengampuni secara keseluruhan beserta subskalanya dengan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Direkomendasikan bagi para penderita hipertensi untuk dapat meningkatkan sikap mungkin mengampuni kepada sikap yang suka mengampuni. Perlu bagi pemberi jasa kesehatan untuk mengingatkan hal ini dalam edukasi kesehatan untuk memperbaiki dan bahkan mencegah hipertensi. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi eksperimental dengan terapi mengampuni pada penderita hipertensi, ataupun dengan menambahkan variabel yang mempengaruhi psikologi dan fisiologi terhadap sikap mengampuni seperti keadaan ekonomi, pekerjaan, keluarga, perbedaan keyakinan, budaya, pengalaman hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan berbagai faktor lain.

Daftar Rujukan

- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1995). Personal narrative about guilt: Role in action control and interpersonal relationships. *Basic and Applied Social Psychology*, 17, 173-198.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupine: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationship*, 7, 1-23.
- Finkel, E.J., Rusbult, C.E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationship: Does commitment promote forgiveness/ *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 856-974.
- Go, A. S., Bauman, M. A., Coleman King, S. M., Fonarow, G. C., Lawrence, W., Williams, K. A., & Sanchez, E. (2014). An effective approach to high blood pressure control: A science advisory from the American Heart Association, the American College of Cardiology, and the Center of Disease Control and Prevention. *Journal of the American College of Cardiology*, 63, 1230-1238. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.11.007>
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Hannon, P. A., Finkel, E. J., Kumashiro, M., & Rusbult, C. E. (2011). The soothing effects of forgiveness on victims and perpetrators blood pressure. *Personal Relationship*, 19, 279-289. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01356.x>
- Kathleen, L. R. (2012). Dampak fisiologis memaafkan terhadap kesehatan. East Carolina University.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373-393. <http://dx.doi.org/10.1023/A:102577176686>
- Mahmudah, U. R. (2015). Perbedaan tingkat memaafkan (forgiveness) antara santri yang hafal al-qur'an dengan santri yang tidak hafal al-qur'an di ma'had Sunan Ampel al-,aly Malang. Diakses dari: http://etheses.uin-malang.ac.id/1187/8/11410009_Bab_4.pdf
- Setiadi. (2013). *Buku Konsep dan Praktik Riset Keperawatan*. Jakarta: Graha Ilmu.

- Witliet, C. V., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-122. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Worthington, Jr, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risk and promote health resilience: Theory, review and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., Witliet, C. V. O., Pietrini, P., & Millner, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of the evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.
- Yovetich, N. A., & Rusbult, C. E. (1994). Accommodative behaviour on close relationships: Exploring