



HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN NYERI *TENSION TYPE HEADACHE*
PADA PASIEN HIPERTENSI

The Relationship Between Coping Strategies and Tension Type Headache Pain in Hypertensive Patients

Nadya Indah Sari, Thomas Ari Wibowo, Ulfatul Muflihah

Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kal-Tim

Abstrak

Riwayat artikel

Diajukan: 26 Agustus 2025

Diterima: 1 Oktober 2025

Penulis Korespondensi:

- Ulfatul Muflihah
- Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

email:

um207@umkt.ac.id

Kata Kunci:

Hipertensi, *Tension Type Headache*, Strategi Koping

Hipertensi merupakan faktor risiko utama kematian di Indonesia dan sering menimbulkan nyeri kepala tipe tegang (*Tension Type Headache/TTH*). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan strategi koping dengan nyeri TTH pada pasien hipertensi di Puskesmas Palaran Samarinda. Desain penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 170 pasien hipertensi yang mengalami nyeri tension type headache, instrumen yang digunakan berupa kuesioner Brief Cope untuk mengukur strategi koping dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai tingkat nyeri Tension Type Headache. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan, di mana strategi koping adaptif berkaitan dengan intensitas nyeri yang lebih rendah. Penerapan strategi koping adaptif penting untuk membantu pasien hipertensi mengendalikan stres dan mengurangi gejala nyeri kepala.

ABSTRACT

Hypertension is a major risk factor for death in Indonesia and often causes tension-type headaches (Tension Type Headache/TTH). This study aims to determine the relationship between coping strategies and TTH pain in hypertensive patients at the Puskesmas Palaran Samarinda. The research design used a correlational quantitative design with a cross-sectional approach. The sample size in this study was 170 hypertensive patients experiencing tension type headache pain, with an instrument comprising the Brief Cope questionnaire to measure coping strategies and the Numeric Rating Scale (NRS) to assess the intensity of Tension Type Headache pain. The results showed a significant relationship, in which adaptive coping strategies were associated with lower pain intensity. The application of adaptive coping strategies is important to help hypertensive patients manage stress and reduce headache pain symptoms.

PENDAHULUAN

Tekanan darah sistolik yang melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140 mmHg atau 90 mmHg, disebut sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), Tekanan diastolik merupakan tekanan yang terjadi saat otot jantung dalam keadaan relaksasi dan menerima aliran darah kembali dari seluruh tubuh, dengan nilai normal sekitar 80 mmHg. Sementara itu, tekanan sistolik adalah tekanan yang dihasilkan ketika jantung berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh, dengan nilai normal sekitar 120 mmHg. Sebagaimana dilaporkan oleh World Health Organization (WHO, 2023), hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Lebih dari tiga puluh persen orang dewasa di dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dan studi kohort penyakit tidak menular (PTM) periode 2011-2021, hipertensi menjadi faktor risiko utama penyebab kematian keempat di Indonesia, dengan kontribusi sebesar 10,2% dari total kematian. Selain itu, survei kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menemukan bahwa 8% penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mendapatkan diagnosis hipertensi atau tekanan darah tinggi. DKI Jakarta memiliki proporsi penduduk hipertensi tertinggi jika dihitung per wilayah, dengan 12,6%. Provinsi lainnya dengan proporsi penduduk hipertensi tertinggi adalah DI Yogyakarta, dengan 12,3%, Sulawesi Utara, dengan 12,1%, dan Kalimantan Timur, dengan 11,1% (SKI, 2023). Menurut data terbaru yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi menempati urutan pertama pada kasus penyakit terbanyak di Kota Samarinda yaitu sebanyak 45.235 pada tahun 2023 (Dinkes, 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2024 di Dinas Kesehatan Kota Samarinda peneliti mendapatkan data jumlah kasus hipertensi pada periode Januari-Mei tahun 2024 Puskesmas Palaran berada di urutan pertama dengan jumlah kasus 2.618.

Usia, obesitas, kebiasaan mengonsumsi garam, stres, dan faktor genetik atau keturunan adalah sejumlah besar variabel yang dapat menyebabkan hipertensi. Stres dapat menyebabkan hipertensi dengan meningkatkan tekanan darah secara teratur dan mendorong sistem saraf untuk mengeluarkan banyak hormon vasokonstriksi, yang meningkatkan tekanan darah. Stres juga menegangkan otot kepala. Sakit kepala tipe tegang, dikenal juga sebagai *tension-type headache (TTH)* merupakan jenis sakit kepala yang dipicu oleh stres. Ciri khasnya adalah nyeri tumpul yang terasa seperti tekanan atau rasa terikat di seluruh kepala, tanpa sensasi berdenyut. Kondisi ini sering disertai rasa tegang atau tidak nyaman di bagian belakang leher. Durasi sakit kepala ini dapat berlangsung selama 30 menit atau lebih. (Pratiwi, 2016).

Nyeri TTH yang tidak ditangani pada penderita hipertensi dapat menyebabkan serangkaian komplikasi serius yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Dampak yang muncul meliputi peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular, di mana nyeri kronis yang tidak tertangani dapat memicu respons stres dalam tubuh. Respons ini melibatkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah ini dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, atau gagal jantung, kerusakan pembuluh darah dan kerusakan ginjal, penurunan kualitas hidup seperti gangguan tidur dan kehilangan produktivitas, dan dampak psikologis yang signifikan seperti depresi dan kecemasan, burnout dan kelelahan kronis. Oleh karena itu, penting untuk menangani nyeri TTH dengan pendekatan holistik yang mencakup manajemen medis, strategi koping yang efektif, dan dukungan sosial untuk mencegah dampak negatif. (Ahadi, 2023)

Strategi koping adalah cara atau mekanisme yang digunakan individu untuk mengatasi stres atau masalah yang mereka hadapi, baik secara fisik maupun emosional. Terdapat dua jenis utama strategi koping, yaitu koping berfokus pada masalah, di mana individu berusaha mengatasi sumber stres dengan mengambil tindakan yang konkret. Koping berfokus pada emosi, di mana individu berusaha mengelola respons emosional mereka terhadap stres. Strategi koping dibagi menjadi dua kategori utama, strategi koping adaptif (positif) dan strategi koping maladaptif (negatif). Strategi koping adaptif seperti manajemen stres, teknik relaksasi, dan olahraga ringan tidak hanya membantu mengurangi nyeri kepala tetapi juga dapat membantu

mengendalikan tekanan darah. Strategi ini membantu mengurangi ketegangan otot yang sering menjadi penyebab TTH dan juga menurunkan respons fisiologis tubuh terhadap stres, yang dapat memengaruhi tekanan darah. Strategi koping maladaptif seperti menghindari masalah, konsumsi alkohol, atau pola pikir negatif dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk nyeri kepala. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang tidak terkelola dengan baik pada penderita hipertensi dapat memicu atau memperparah TTH.(Tobin et al, 2014)

Berdasarkan uraian latar belakang menunjukkan bahwa stres berperan sebagai pemicu hipertensi dan nyeri *Tension Type Headache* (TTH), serta bahwa strategi koping berpengaruh terhadap pengelolaan stres dan dapat memengaruhi tekanan darah maupun nyeri kepala. Namun, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada hubungan antara stres dan hipertensi atau hubungan antara stres dan TTH secara terpisah, belum secara spesifik meneliti hubungan strategi koping dengan tingkat nyeri TTH pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai hubungan antara strategi koping dan nyeri *Tension Type Headache* (TTH) pada penderita hipertensi di Puskesmas Palaran. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada fakta bahwa Puskesmas Palaran memiliki jumlah kasus hipertensi terbanyak di Samarinda dan belum terdapat penelitian lokal yang mengeksplorasi peran strategi koping dalam memengaruhi nyeri TTH pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Palaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang dilaksanakan di Puskesmas Palaran, Samarinda, pada bulan Oktober hingga Desember 2024. Populasi diambil dari rata-rata jumlah pasien hipertensi 3 bulan terakhir sebanyak 296 orang. Jumlah sampel sebanyak 170 orang dengan teknik purposive sampling. Instrument pada variabel strategi koping dan nyeri tension type headache berupa kuesioner. Kuesioner *Brief Cope* untuk mengukur strategi koping dan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk menilai nyeri *tension type headache*. Analisis statistik yang digunakan adalah Spearmen Rho dengan p value < 0,05.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (N=170)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
1. 18-40 tahun (dewasa awal)	7	4,1%
2. 41-60 tahun (dewasa madya)	72	42,4%
3. > 60 tahun (dewasa akhir)	91	53,5%
Jenis kelamin		
1. Laki-Laki	39	22,9%
2. Perempuan	131	77,1%
Pendidikan		
1. SD	128	75,3%
2. SMP	25	14,7%
3. SMA/SMK	16	9,4%
4. S1	1	0,06%
Pekerjaan		
1. Petani	31	18,2%
2. Wirausaha	18	110,6%
3. Pegawai Swasta	7	4,1%
4. Tidak Bekerja	97	57,1%
5. Lainnya	17	10,0%
Total	170	100%

Berdasarkan Tabel 1, Mayoritas responden berada pada kategori usia di atas 60 tahun, yaitu sebanyak 91 orang (53,5%). Kelompok usia 41-60 tahun menduduki peringkat kedua dengan 72 orang (42,4%), dan kelompok usia 18-40 tahun hanya 7 orang (4,1%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berada pada kelompok usia dewasa

akhir atau lanjut usia, sedangkan partisipasi dari kelompok dewasa awal sangat sedikit. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 131 orang (77,1%), sedangkan responden laki-laki hanya 39 orang (22,9%). Proporsi ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian ini daripada laki-laki. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SD sebanyak 128 orang (75,3%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 25 orang (14,7%), SMA/SMK sebanyak 16 orang (9,4%), dan lulusan S1 hanya 1 orang (0,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan rendah dan kelompok terkecil adalah lulusan S1 dengan hanya 1 orang (0,06%), yang menunjukkan bahwa hanya sedikit responden yang memiliki pendidikan tinggi. Mayoritas responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 97 orang (57,1%), diikuti oleh petani sebanyak 31 orang (18,2%), pekerjaan lainnya 17 orang (10%), wirausaha 18 orang (10,6%), dan pegawai swasta 7 orang (4,1%). Proporsi ini mencerminkan distribusi pekerjaan di wilayah penelitian, di mana sebagian besar responden adalah pensiunan atau tidak memiliki pekerjaan tetap sedangkan kelompok terkecil adalah pegawai swasta hanya 7 orang (4,1%).

Commented [MOU1]: Tabel?

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Strategi Koping (N=170)

Strategi Koping	n	%
Koping Maladaptif	56	32,9%
Koping Adaptif	114	67,1%
Total	170	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden menggunakan strategi koping adaptif sebanyak 114 orang (67,1%), sedangkan 56 responden (32,9%) menggunakan strategi koping maladaptif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu mengelola kondisi mereka dengan baik, meskipun terdapat sebagian yang menggunakan strategi koping yang kurang efektif.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nyeri *Tension Type Headache* (N=170)

Nyeri <i>Tension Type Headache</i>	n	%
Nyeri Ringan	33	19,4%
Nyeri Sedang	107	62,9%
Nyeri Berat	30	17,6%
Total	170	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 107 orang (62,9%), diikuti oleh nyeri ringan sebanyak 33 orang (19,4%), dan nyeri berat sebanyak 30 orang (17,6%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 107 orang (62,9%), sementara kelompok terkecil adalah responden dengan nyeri berat sebanyak 30 orang (17,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan nyeri berat lebih jarang ditemukan.

Tabel 4 Hubungan Strategi Koping dengan Nyeri *Tension Type Headache* Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Palaran Samarinda

Strategi Koping	Nyeri <i>Tension Type Headache</i>						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Koping Maladaptif	0	0,0	27	48,2	29	51,8	56	100
Koping Adaptif	33	28,9	80	70,2	1	0,9	114	100
Total	33	19,4	107	62,9	30	17,6	170	100

$p \text{ value} = 0,000$

$r = -0,651$

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat nyeri *tension type headache* pada pasien hipertensi. Pada responden yang menggunakan strategi koping maladaptif, sebanyak 27 responden (48,2%)

mengalami nyeri sedang dan 29 responden (51,8%) mengalami nyeri berat. Sementara itu, responden yang menggunakan strategi koping adaptif sebagian besar mengalami nyeri ringan hingga sedang, dengan rincian 33 responden (28,9%) mengalami nyeri ringan, 80 responden (70,2%) mengalami nyeri sedang, dan hanya 1 responden (0,9%) yang mengalami nyeri berat. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan strategi koping dengan tingkat nyeri *tension type headache*. Selain itu, nilai korelasi (r) sebesar -0,651 mengindikasikan hubungan yang kuat dengan arah hubungan negatif, di mana semakin adaptif strategi koping yang digunakan, semakin rendah tingkat nyeri yang dialami oleh pasien.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara strategi koping dengan tingkat nyeri *tension type headache* pada pasien hipertensi dengan hubungan yang kuat dengan arah korelasi negatif, di mana semakin adaptif strategi koping yang digunakan, semakin rendah tingkat nyeri *tension type headache* yang dialami oleh pasien. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ong et al., 2019) yang menemukan bahwa pasien TTH yang menggunakan strategi koping adaptif, seperti manajemen stres dan teknik relaksasi, memiliki frekuensi dan intensitas nyeri yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menggunakan koping pasif atau maladaptif. Hasil serupa dilaporkan oleh (Grazzi et al., 2020) yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan koping melalui *cognitive behavioral therapy* (CBT) secara signifikan menurunkan frekuensi serangan dan tingkat nyeri pada penderita TTH, menegaskan pentingnya intervensi berbasis koping dalam mengelola nyeri kepala primer.

Selain itu, (Skogvold et al., 2019) menemukan bahwa penderita TTH kronis, termasuk remaja, cenderung mengembangkan strategi koping sehari-hari seperti pengaturan rutinitas, manajemen aktivitas, dan pengendalian stres sebagai upaya mengurangi gejala nyeri. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, di mana responden yang menerapkan strategi koping adaptif lebih banyak mengalami nyeri ringan hingga sedang, sedangkan responden dengan koping maladaptif lebih sering mengalami nyeri berat.

Penelitian (García et al., 2021) juga menegaskan bahwa penggunaan strategi koping adaptif berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada individu dengan nyeri kepala primer, termasuk TTH. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres melalui koping adaptif dapat menurunkan dampak nyeri, baik secara fisiologis maupun psikologis. Hasil penelitian (Meilani et al., 2024) di Indonesia turut mendukung temuan ini, di mana tingkat stres yang lebih tinggi terbukti meningkatkan kejadian nyeri kepala primer, sehingga strategi koping yang baik diperlukan untuk menekan stres dan mengurangi risiko nyeri TTH.

Peneliti berasumsi bahwa strategi koping memiliki keterkaitan dengan nyeri *tension-type headache* (TTH), secara keseluruhan, bukti-bukti tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa penerapan strategi koping adaptif—seperti relaksasi, manajemen stres, dan pemecahan masalah berperan penting dalam menurunkan intensitas nyeri TTH pada pasien hipertensi. Sebaliknya, penggunaan strategi koping maladaptif seperti penghindaran masalah atau pola pikir negatif dapat meningkatkan stres dan memperparah gejala nyeri.

SIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara strategi koping dan nyeri *tension type headache* pada pasien hipertensi di Puskesmas Palaran Samarinda, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan kekuatan korelasi sebesar -0,651, yang menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah korelasi negatif. Artinya, semakin adaptif strategi koping yang diterapkan, semakin rendah tingkat nyeri *tension type headache* yang dialami oleh pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, I. (2023). Hubungan Strategi Koping Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
- Dinkes. (2023, Maret 07). Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota Samarinda, 2021-2023. Retrieved Agustus 20, 2024, from <https://samarindakota.bps.go.id:https://samarindakota.bps.go.id/statistics-table/2/MjY5IzI=/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kota-samarinda.html>
- García, F. E., Catrilef, M. A., Fuentes, Y., Garabito, S., & Aravena, V. (2021). Coping strategies, perceived stress and psychological well-being in individuals with primary headache. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 264–274.
- Grazzi, L., Usai, S., D'Amico, D., Andrasik, F., & Leonardi, M. (2020). Cognitive behavioral interventions and coping skill training in primary headaches. *The Journal of Headache and Pain*, 21(1), 9.
- Medina. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Angka Kejadian Tension Type Headache.
- Meilani, A., Aras, R., & Hasyar, M. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri kepala primer pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. *Indonesian Journal of Physiotherapy*.
- Nabila, U. (2020). Hubungan skala nyeri penderita tension type headache dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran umsu.
- Ong, J. C., Ph, D., Stepanski, E. J., Ph, D., Gramling, S. E., & Ph, D. (2019). Pain Coping Strategies for Tension-Type Headache : Possible Implications for Insomnia ? *Journal Of CLinical Sleep Medicine*, 1–5.
- Pratiwi, (2016). Hubungan Coping Strategy dan Self-Efficacy dengan Kecemasan pada Karyawan Usia Produktif di Bandung. Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia, 2013. <http://repository.upi.edu/id/eprint/26437>
- Roidah, I., Rahmanto, S., & Yulianti, A. (2023). Tingkat Stres dengan Risiko Kejadian Tension-Type Headache Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 4(2), 59–64.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia..
- Skogvold, L. H., Magnussen, L. H., Stovner, L. J., & Linde, M. (2019). Chronic tension-type headache and coping strategies in adolescents: A qualitative interview study. *The Journal of Headache and Pain*, 20(1), 48.
- Tobin, et al (2014). Stress, headache, and hypertension: Integrating psychophysiology and cognitive-behavioral strategies. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(2), 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.12.010>
- WHO. (2023, Maret 16). Hypertension. Retrieved Agustus 23, 2024
- Zaini, M., Saputri, A. B., Ayu, P., Arifinda, B., Asrofiah, K. F., Aprilia, A., Kesehatan, F. I., & Jember, U. M. (2022). Mekanisme koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi (Coping Mechanisms and Stress Levels in Hypertension Patients). *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 155–159.