

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Pengertian hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan diastolik lebih dari 80 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan tenang atau cukup istirahat pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa spignomanometer ataupun alat digital lainnya (*Joint National Commite 8, 2014*).

2. Klasifikasi hipertensi

Menurut *Joint National Commite 8 (2014)*, klasifikasi tekanan darah dibagi menjadi 5 kategori yaitu: kategori normal, pre-hipertensi, hipertensi derajat 1, hipertensi derajat 2, dan hipertensi derajat 3

- a. Tekanan darah normal apabila tekanan sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg.
- b. Prehipertensi jika tekanan sistolik berada diantara rentang 120 - 139 mmHg dan diastolik 80 - 89 mmHg.
- c. Hipertensi derajat 1 apabila tekanan sistolik 140 - 159 mmHg dan diastolik 90 - 95 mmHg.
- d. Hipertensi derajat 2 apabila tekanan ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 100 mmHg.
- e. Hipertensi derajat 3 apabila tekanan sistolik ≥ 180 mmHg dan diastolik ≥ 110 mmHg.

3. Etiologi hipertensi

Berdasarkan penyebab terjadinya hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu (Widiyono et al., 2022) :

a. Hipertensi primer

Hipertensi primer adalah hipertensi dengan penyebab klinis yang tidak diketahui secara pasti. Jenis hipertensi primer sering terjadi pada populasi dewasa antara 80%-95% dari penderita hipertensi. Hipertensi primer tidak bisa disembuhkan akan tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat.

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder terjadi akibat suatu penyakit atau kelainan yang mendasari seperti stenosis arteri renalis penyakit parenkim ginjal, hiperaldosteron dan lain sebagainya. Hipertensi sekunder yang bersifat akut yang menyebabkan adanya perubahan pada curah jantung.

4. Patofisiologi

Hipertensi merupakan masalah yang ditemukan terbukti meningkatnya morbiditas dan mortalitas serta mengurangi kualitas hidup terutama pada lansia. Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Selain itu seperti konsumsi garam tinggi, obesitas, kolesterol tinggi dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan

meningkat. Stres, kondisi emosi yang tidak stabil, merokok, konsumsi alkohol juga dapat memicu tekanan darah tinggi (Mulyadi et al., 2019).

Gaya hidup negatif dapat dipengaruhi oleh pola pikir yang kurang baik misalnya karena beban dalam pikiran yang menumpuk dan mekanisme koping yang kurang baik sehingga lama kelamaan mengakibatkan stres. Stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler. Secara psikologis stres dapat meningkatkan tekanan darah, oleh sebab itu penderita hipertensi harus mampu mengendalikan emosi. Sebagian besar lansia yang hipertensi termasuk dalam kriteria tidak mampu beradaptasi, akibat dari ketidakmampuan tersebut sehingga diperlukan cara untuk mampu beradaptasi terhadap stres salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan kecerdasan emosional yang baik. Dalam kehidupan sehari-hari seperti bermasyarakat, pengendalian emosi sangat penting karena dapat menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan nyaman sehingga dapat meminimalkan stres diakibatkan oleh beban pikiran dan emosi yang tidak terkontrol. Kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam semua aspek kehidupan mulai dari keluarga, pekerjaan, sampai interaksi dengan lingkungan sosial (Nurmansyah & Kundre, 2019)

Perubahan pada pembuluh darah disebabkan oleh hipertensi, sehingga berdampak pada *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA), yang menstimulus korteks adrenal untuk melepaskan hormon kortisol menuntut hipotalamus dan amigdala didalamnya sebagai pengatur kecerdasan emosional (EI) (Nurmansyah, 2019).

5. Manifestasi klinis hipertensi

Hipertensi tidak memiliki seseorang dan gejala khusus sehingga sulit untuk mendeteksi seseorang terkena hipertensi. Gejala-gejala yang mudah untuk diamati seperti terjadi pada gejala ringan yaitu pusing atau sakit kepala, cemas, wajah tampak kemerahan cepat marah sulit tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan epistaksis. Sebagian besar manifestasi klinis hipertensi dapat muncul setelah mengalami hipertensi selama bertahun-tahun. Manifestasi klinis yang timbul dapat berupa nyeri kepala disertai mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah, langkah menjadi tidak seimbang karena kerusakan susunan saraf penglihatan kabur akibat kerusakan retina edema dependen akibat peningkatan tekanan kapiler dan nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal (Widiyono et al., 2022).

6. Faktor risiko hipertensi

Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi dua, faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu: usia, jenis kelamin, laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibanding perempuan, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan naik, setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada perempuan kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki; Riwayat keluarga dan yang kedua yaitu faktor risiko yang dapat diubah yaitu: merokok; kurang makan buah dan sayur; konsumsi garam berlebih; berat badan berlebih atau kegemukan (obesitas); kurang aktivitas fisik; konsumsi alkohol berlebihan; dislipidemia; diet tinggi lemak; stres (Ayu et al., 2022)

7. Dampak hipertensi

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam periode waktu lama (persistent) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak ditangani secara dini dan mendapat pengobatan yang sesuai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus naik. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar dapat terkontrol faktor risiko terjadinya hipertensi (Ayu et al., 2022).

8. Penatalaksanaan

a. Non farmakologis

Penatalaksanaan non farmakologis pada penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara memodifikasi faktor risiko yaitu (Tasalim et al., 2021) :

- 1) Mempertahankan berat badan ideal
 - 2) Mengurangi asupan natrium (sodium)
 - 3) Batasi konsumsi alkohol
 - 4) Konsumsi kalium dan kalsium sesuai dosis
 - 5) Menghindari merokok
 - 6) Penurunan stres
 - 7) Aromaterapi (relaksasi)
 - 8) Terapi massage (pijat)
 - 9) Diet sehat dengan buah-buahan dan sayuran.
- b. Terapi farmakologis**

Terapi farmakologis ini menggunakan obat-obatan antihipertensi. Penatalaksanaan dengan obat hipertensi sebagai sebagian besar pasien dengan dosis rendah kemudian ditingkatkan secara titrasi sesuai umur dan kebutuhan. Terapi farmakologis hipertensi menurut Marya dalam (Hasibuan & Syafaruddin, 2021) dibagi menjadi :

- 1) Diuretik peranan sentral retensi garam dan air dalam proses terjadinya hipertensi esensial, penggunaan diuretik dalam pengobatan hipertensi dapat masuk akal. Akan tetapi akhir-akhir ini rasio manfaat terhadap resikonya masih belum jelas. Efek samping yang ditimbulkan dari penggunaan diuretik seperti hipokalemia, hiperurisemia dan intoleransi karbohidrat dapat meniadakan efek manfaat obat tersebut dalam menurunkan tekanan darah tinggi.
- 2) Vasodilator peningkatan resistensi perifer merupakan kelainan utama hipertensi esensial, maka pemberian obat vasodilator dapat menjawab kelainan ini. Obat-obatan palsu delatur akan menyebabkan fase dilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang akan menurunkan tekanan darah.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional adalah salah satu faktor yang mendorong lahirnya perasaan-perasaan dalam hal pengelolaan diri. Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai sekelompok kemampuan mental yang membantu mengenali dan memahami perasaan-perasaan anda dan perasaan orang lain, yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan anda. Ada dua sisi kecerdasan emosional yaitu memerlukan kepandaian untuk memahami emosi dan

memerlukan pikiran emosional atau perasaan untuk menambahkan kreativitas dan institusi pada pikiran logis (Supriyadi, 2018).

Menurut Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupannya dengan intelegensi menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya melalui keterampilan kesadaran diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Apabila individu mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi maka akan melahirkan kepekaan sosial yang tinggi dan memiliki kemampuan menyesuaikan diri dalam segala bentuk kondisi (Maria et al., 2022).

2. Indikator kecerdasan emosional

Menurut Law (2017) bahwa kecerdasan emosional diukur dalam empat indikator yaitu (Maria et al., 2022):

- a. *Self Emotion Appraisal* (SEA), yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai dan mengetahui kondisi hatinya yakni kondisi emosional yang ada di dalam dirinya serta emosi yang dapat dideskripsikan kepada orang lain.
- b. *Other Emotion Appraisal* (OEA), yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengetahui dan mengenali perasaan dan emosi orang-orang yang berada di sekitarnya.
- c. *Use Of Emotion* (UOE), yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengarahkan kepada aktivitas yang membina memperbaiki dan membangun diri sendiri dan orang lain serta memberikan kinerja yang lebih baik.
- d. *Regulation Of Emotion* (ROE), yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengelola emosi di dalam dirinya agar dapat memulihkan kembali dirinya dari tekanan psikologis.

Sedangkan menurut Goleman dalam (Maria et al., 2022) bahwa terdapat 5 indikator kecerdasan emosional yaitu sebagai berikut :

- a. Mengenali emosi diri yakni kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami dan menilai perasaan dan kondisi hatinya.
- b. Mengelola emosi yakni kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur emosinya yang bersifat negatif ataupun bersifat positif.
- c. Memotivasi diri sendiri yakni kemampuan untuk menyemangati diri sendiri untuk mencapai apa yang diinginkan dan diharapkan di dalam dirinya.
- d. Mengenali emosi orang lain yakni kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenali dan memahami suasana hati dan perasaan orang lain.
- e. Membina hubungan dengan orang lain yakni kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun relasi yang baik dengan orang lain.

3. Faktor-faktor kecerdasan emosional

a. Faktor keluarga

Keluarga merupakan faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan emosi, karena dari keluargalah seseorang mengenal interaksi sesama manusia yang berbeda tidak sama dengan individu yang lain. Keluargalah yang mengenalkan bahasa untuk berinteraksi dengan yang lain maka berpijak dari keluarga itulah seseorang mulai mengembangkan kecerdasan emosional.

b. Faktor budaya

Budaya juga mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang budaya atau tradisi kebiasaan yang dilakukan seseorang menurut budaya setempat. Setiap orang mempunyai budaya masing-masing sehingga membentuk pola pikir yang berbeda-beda.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan juga menyumbang peran dalam mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang tinggal, maka kebiasaan lingkungan tersebut melekat pada dirinya (Lamirin, 2021).

4. Kiat kecerdasan emosional

a. Mengenal emosi diri

Kesadaran mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengenal emosi diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Orang-orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang handal bagi mereka, karena mereka memiliki kepekaan lebih terhadap perasaan yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi. Kemudian apabila suasana hati sedang buruk, mereka tidak mau dan tidak larut ke dalam perasaan dan mampu melepaskan dari suasana.

b. Melepaskan emosi negatif

Ini berkaitan dengan kemampuan untuk memahami dampak dari emosi negatif terhadap diri sendiri. Sebagai contoh keinginan untuk memperbaiki situasi ataupun memenuhi target pekerjaan yang membuat mudah marah ataupun frustrasi menjadi seringkali justru merusak hubungan dengan bawahan maupun atasan serta dapat menyebabkan stres. Jadi selama dikendalikan oleh emosi negatif justru tidak bisa mencapai potensi terbaik dari diri sendiri. Solusinya, lepaskan emosi negatif melalui teknik pendayagunaan pikiran bawah sadar sehingga anda maupun orang-orang di sekitar tidak menerima dampak negatif dari emosi negatif yang muncul.

c. Mengelola emosi

Menangani perasaan agar dapat terungkap secara tepat. Kecakapan ini tergantung pada kemampuan mengenali emosi diri. Termasuk dalam percakapan ini adalah bagaimana menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini. Orang-orang yang tidak cakap dalam keterampilan ini akan terus-menerus melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dalam keterampilan ini dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan keruntuhan dalam kehidupan.

d. Memotivasi diri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting kaitannya dengan perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan untuk berkreasi. Mengendalikan emosi diri meliputi menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Di samping itu menyesuaikan diri dalam *flow* (hanyut dalam pekerjaan) memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang yang memiliki keterampilan ini jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan, diantaranya motivasi diri dalam belajar khususnya (Lamirin, 2021a).

5. Dampak kecerdasan emosioal

- a. Tidak mampu mengelola emosi dengan baik
- b. Tidak mampu mengenali emosi dengan baik
- c. Tidak mampu membina hubungan dengan baik

6. Pengukuran kecerdasan emosional

Untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional dapat dibagi dalam beberapa cara yaitu dengan menggunakan pengukuran kecerdasan menurut Goleman Models dan Bar-On Model dan TEIQue-SF. Ketiga model ini merupakan model yang sedang digunakan oleh banyak peneliti untuk menjadi alat ukur dalam mengukur kecerdasan emosional, namun peneliti menggunakan kuisisioner TEIQue-SF untuk penelitian ini. Kelebihan alat ukur TEIQue-SF lebih akurat untuk mengukur kecerdasan emosional pada pasien hipertensi.

a. *Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form* (TEIQue-SF) kuisisioner TEIQue-SF

TEIQue-SF ini terdiri dari 4 dimensi utamanya yang terdiri dari: *well being*, *self control*, *sociability*, dan *emotionality*. Kuisisioner untuk menilai kecerdasan emosional yang paten dan telah digunakan secara internasional yang dikembangkan oleh Petrides (2009). Kuisisioner TEIQue-SF terdiri atas 30 pertanyaan dan jawaban *rating scale* dengan skala 1 - 7. Skor total yang tinggi menunjukkan tingkat kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi dan berlaku sebaliknya. Skor ≥ 120 menunjukkan kecerdasan emosional tinggi dan skor < 120 menunjukkan kecerdasan emosional rendah (Emmerling, 2015). Kuisisioner ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan digunakan oleh Hasnah (2018) serta telah lulus uji validitas dan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,781 yang memiliki reliabilitas tinggi.

7. Cara mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan emosional

Menurut Harususilo dalam (Maria et al., 2022) terdapat 3 cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional yaitu :

- a. Mendengarkan secara aktif yakni memperhatikan lawan bicara saat lawan bicara menyampaikan apa yang menjadi maksud dan tujuannya. Tidak hanya dari kata-katanya tetapi juga bisa diperhatikan melalui bahasa tubuhnya, misalnya ekspresi, nada, bicara atau gerak-gerik tubuhnya.
- b. Empati, yakni memposisikan diri di posisi orang lain dengan cara memahami sudut pandang orang lain dan membangun hubungan emosional yang lebih baik.
- c. Refleksi yakni merenungkan setiap kejadian yang dialami dan ditemui di lapangan.

C. Lansia

1. Pengertian lansia

Lansia (lanjut usia) adalah tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Avelina et al., 2021).

Dapat disimpulkan bahwa lansia adalah yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan.

2. Klasifikasi lansia

Klasifikasi lansia menurut WHO dibagi menjadi 4 kriteria yaitu (Avelina et al., 2021) :

- a. Lanjut usia (elderly) dari umur 60 - 74 tahun

- b. Lanjut usia (old) dari umur 75 - 90 tahun
- c. Usia sangat tua (very old) umur > 90 tahun.

3. Ciri-ciri lansia

Ciri-ciri lansia menurut Kholifah (2016) dalam (Avelina et al., 2021) adalah sebagai berikut :

- a. Lansia merupakan periode kemunduran.

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

- b. Lansia memiliki status kelompok minoritas.

Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

- c. Menua membutuhkan perubahan peran.

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan. Misalnya lansia menduduki jabatan sosial di masyarakat sebagai ketua RW, sebaiknya masyarakat tidak memberhentikan lansia sebagai ketua RW karena usianya.

d. Penyesuaian yang buruk pada lansia.

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula. Contoh lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno kondisi inilah yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri rendah.

4. Masalah yang terjadi pada lansia

Masalah yang terjadi pada lansia menurut Kholifah (2016) dalam (Avelina et al., 2021) adalah sebagai berikut :

a. Masalah fisik

Masalah yang dihadapi oleh lansia adalah fisik yang mulai melemah sering terjadi radang persendian ketika melakukan aktivitas yang cukup berat, indra penglihatan yang mulai kabur, indra pendengaran yang mulai berkurang serta daya tahan tubuh yang menurun sehingga sering sakit.

b. Masalah kognitif (intelektual)

Masalah yang dihadapi lansia terkait dengan perkembangan kognitif adalah melemahnya daya ingat terhadap sesuatu hal (pikun) dan sulit untuk bersosialisasi dengan masyarakat di sekitar.

c. Masalah emosional

Masalah yang dihadapi terkait dengan perkembangan emosional adalah rasa ingin berkumpul dengan keluarga sangat kuat sehingga tingkat perhatian lansia kepada keluarga menjadi sangat besar. Selain itu, lansia sering marah apabila ada

sesuatu yang kurang sesuai dengan kehendak pribadi dan sering stres akibat masalah ekonomi yang kurang terpenuhi.

d. Masalah spiritual

Masalah yang dihadapi terkait dengan perkembangan spiritual adalah kesulitan untuk menghafal kitab suci karena daya ingat yang mulai menurun merasa kurang tenang ketika mengetahui anggota keluarganya belum mengerjakan ibadah dan merasa gelisah ketika menemui permasalahan hidup yang cukup serius.

D. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia

Lansia yang hipertensi termasuk dalam kriteria tidak mampu beradaptasi, akibat dari ketidakmampuan tersebut sehingga diperlukan cara untuk mampu beradaptasi terhadap stres salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan kecerdasan emosional yang baik Adapun faktor penyebab dari hipertensi yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu stres, karena stres yang berkepanjangan seperti rasa tertekan, bingung, cemas, murung, rasa marah, rasa dendam, rasa takut dan bersalah dapat merangsang kelenjar anak ginjal, melepas hormon adrenalin, dan memacu jantung untuk berdenyut lebih cepat dan kuat sehingga tekanan darah akan meningkat. Dalam kondisi ini faktor-faktor psikologis cukup mempunyai peran bagi terjadinya stress pada diri seseorang serta dapat meningkatkan tekanan darah, maka dari itu penderita hipertensi harus mampu mengendalikan emosinya (Nurmansyah & Kundre, 2019).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional baik, mampu mengendalikan emosi, mampu mengatasi stres, mampu mengekspresikan emosi lewat kata-kata, mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, bisa berhubungan baik dengan orang

lain, sehingga peneliti berasumsi semakin baik kecerdasan seseorang maka berpengaruh pada derajat tekanan darah (Nurmansyah & Kundre, 2019).

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memantau, mengenali, mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain serta mampu menggunakan perasaan yang dimilikinya untuk mengarahkan pikiran dan tindakan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari seperti bermasyarakat, pengendalian emosi sangat penting karena dapat menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan nyaman sehingga dapat mengurangi stres karena beban pikiran dan emosi yang tidak terkontrol. Kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam semua aspek kehidupan mulai dari keluarga, pekerjaan, sampai interaksi (Rahmades, 2018).