



<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/5681>

PERILAKU HIDUP YANG MEMPENGARUHI TINGKAT TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGKASIH KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2021

Angga Rai Gunawan¹, Siti Rohimah²

^{1,2} Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Indonesia
(Sejarah artikel: Diserahkan Mei 2021, Diterima Juni 2021, Diterbitkan Juli 2021)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka *morbiditas* dan angka *mortalitas*. Salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti, kurangnya aktifitas fisik, kebiasaan merokok dan stress. Penelitian ini menggunakan pendekatan desain *cross sectional study*, yaitu untuk menganalisis dan mengetahui hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Meliputi variabel bebas gaya hidup dan variabel terikat derajat hipertensi. populasi penelitian ini adalah masyarakat penderita hipertensi sebanyak 10.564 di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 99 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan memberikan kuesioner aktifitas fisik, kebiasaan merokok dan stress. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat (uji statistik korelasi *Rank Spearman*) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (aktifitas fisik, kebiasaan merokok, dan stress) dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2021 karena nilai nilai $\alpha > \rho$ value (0,05 > 0,000). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi gaya hidup aktifitas fisik sebesar 0.607, kebiasaan merokok sebesar 0.649, dan stress sebesar 0.711 yang termasuk kedalam kategori kuat (0.60-0.80).

Kata Kunci: Gaya hidup, Hipertensi, Masyarakat

ABSTRACT

Hypertension is a condition of increasing a person's blood pressure above normal which can lead to an increase in morbidity and mortality rates. One of the factors that cause hypertension is an unhealthy lifestyle such as lack of physical activity, smoking habits and stress. This study uses a cross sectional study design approach, which is to analyze and determine the relationship between lifestyle and the degree of hypertension in the community in the Sindangkasih Public Health Center, Ciamis Regency. Includes the independent variable of lifestyle and the dependent variable of hypertension degree. The population of this study was 10,564 people with hypertension in the Sindangkasih Community Health Center, Ciamis Regency. With the number of samples used as many as 99 people. Data were collected by measuring blood pressure and giving questionnaires on physical activity, smoking habits and stress. The analysis technique used is univariate analysis and bivariate analysis (Spearman Rank correlation statistical test). The results showed that there was a significant relationship between lifestyle (physical activity, smoking habits, and stress) with the degree of hypertension in the community in the Sindangkasih Public Health Center, Ciamis Regency in 2021 because the value of $>$ value (0.05 > 0.000). This relationship is shown by the correlation value of lifestyle physical activity of 0.607, smoking habits of 0.649, and stress of 0.711 which are included in the strong category (0.60-0.80).

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Society

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka *morbiditas* dan angka *mortalitas* (Kushariyadi, 2011). Hal ini senada dengan Price (dalam Nurarif A.H., & Kusuma H. (2016), Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah minimalnya 140/90 mmHg. Hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, namun juga menjadi pemicu penyakit lain seperti gagal ginjal, dan rusaknya pembuluh darah dan semakin meningkatnya tekanan darah maka semakin besar risiko yang diderita.

Proporsi penderita hipertensi pada penduduk di wilayah perkotaan lebih besar dibandingkan pedesaan hal ini ditunjukkan dari presentase kejadian hipertensi di perkotaan sebesar 34,4% dan di pedesaan sebesar 33,7%. Hal ini disebabkan karena gaya hidup *sedentary* atau gaya hidup yang tidak aktif seperti jarang melakukan aktifitas fisik (olahraga), perilaku merokok dan stress merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Angka kejadian hipertensi dari tahun 2015 meningkat, berdasarkan data dari WHO terdapat 1,13 milyar orang di dunia mengidap hipertensi. di mana 1 dari 3 orang di dunia mengidap hipertensi. Setiap tahunnya penderita hipertensi terus meningkat dan WHO memperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,5 milyar orang menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data dari *American Heart Association* (AHA) 2017, peningkatan kasus hipertensi pada usia >20 tahun telah mencapai 74,5 juta jiwa dan hampir 90-95% dari kasus tersebut tidak diketahui penyebabnya, serta dalam 9.623 kasus hipertensi diantaranya laki-laki sebanyak 49% atau 4.717 orang dan perempuan sebanyak 51% atau 4.906 orang (Kemenkes RI, 2019).

Kasus hipertensi di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi secara nasional yaitu sebesar 34,1% berdasarkan pengukuran yang dilakukan pada usia 18 tahun keatas, untuk provinsi Jawa Barat menempati urutan kedua provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak yaitu 40,1% dari 48.037.827 orang. Kejadian hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-34 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes RI, 2019).

Data menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kabupaten Ciamis pada tahun 2020 sebanyak 68.566 orang. Jumlah penderita terbanyak terdapat di UPTD Puskesmas Sindangkasih sebanyak 10.564 jiwa. Kedua di UPTD Banjarsari dengan jumlah

6.877 orang, ketiga di UPTD Rancah sebanyak 4.310 orang (Dinkes Ciamis, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPTD Sindangkasih kurang dari sebagian responden adalah laki-laki sebanyak 50,4% atau 5.317 orang dan sebagian responden adalah perempuan sebanyak 49,6% atau 5.247 orang dan penderita hipertensi terbanyak yaitu pada usia >15 tahun (UPTD Sindangkasih, 2020).

Dari angka kejadian hipertensi di atas sampai saat ini penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti atau *silent killer* (Rudianto, 2013). Namun menurut Tirtasari & Kodim, 2019 Terdapat 2 faktor risiko yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti umur, jenis kelamin, genetik dan faktor yang dapat dimodifikasi yaitu gaya hidup seperti kebiasaan merokok, aktifitas fisik (olahraga), mengkonsumsi makanan mengandung garam dan stress.

Teori ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Ernawati, 2018 kebiasaan gaya hidup kurang sehat banyak ditemui di masyarakat, karena gaya hidup kurang sehat ini dapat dipengaruhi oleh masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Dari penelitian sebelumnya dengan responden 101 orang didapatkan 49 orang mengalami hipertensi karena gaya hidup yang kurang sehat.

Kurangnya aktifitas fisik (olahraga) dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik (olahraga) denyut jantungnya akan cenderung lebih cepat sehingga otot jantung harus bergerak lebih keras setiap berkontraksi. Semakin cepat otot jantung memompa maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara & Prayitno, 2013).

Merokok dapat meningkatkan tekanan darah, hal itu karena nikotin yang terkandung pada rokok dapat melepaskan *epinefrin* yang berakibat terjadinya penyempitan pada dinding arteri. Zat lain yang terkandung dalam rokok adalah *karbon monoksida (CO)* dimana *CO* membuat jantung bekerja lebih berat untuk menyalurkan oksigen ke sel-sel tubuh.

Ketika seseorang mengalami stres maka hormon adrenal akan dilepaskan dan hal itu akan memicu peningkatan tekanan darah melalui *vasokonstriksi* dan meningkatnya denyut jantung. Jika stres tidak kunjung selesai atau tetap berlangsung dalam waktu yang lama maka tekanan darahnya akan tetap tinggi sehingga orang yang mengalami stress itu akan mengalami hipertensi (South, 2014).

American Heart Association, 2017 juga menyebutkan bahwa kurangnya aktifitas fisik dapat membuat seseorang menjadi kegemukan, serta

banyaknya masyarakat Amerika mengkonsumsi alkohol memicu peningkatan tekanan darah semakin tinggi.

Hal ini senada dengan yang dinyatakan oleh Suharjo, 2011 bahwa Gaya hidup modern membuat seseorang berkurangnya aktifitas fisik (olahraga), gaya hidup serba cepat menuntut segala sesuatu serba cepat, merokok dan stress memicu seseorang mengalami peningkatan tekanan darah.

Penelitian di perkotaan yang dilakukan oleh Mahmudah, Taufik, Firlia dan Ibnu (2015) menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan sampel 74 responden dian 48 orang mengalami hipertensi akibat dari kurangnya melakukan aktifitas fisik (olahraga), merokok dan stress. Namun belum banyak yang meneliti di wilayah pedesaan, gaya hidup seperti apakah yang mempengaruhi peningkatan penderita hipertensi di wilayah pedesaan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain *cross sectional study*, yaitu untuk menganalisis dan mengetahui hubungan perilaku hidup masyarakat pedesaan dengan derajat hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih sebanyak 10.564 pada tahun 2020 dengan jumlah sampel 99 orang dengan rentang usia 15 tahun sampai dengan usia 60 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan pengumpulan data primer dengan kuisioner.

Untuk mengetahui tingkat validitas kuisioner aktifitas fisik telah dilakukan uji validitas kuisioner pada responden dengan jumlah sampel 20 penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng dengan mengisi lembar kuisioner tersebut pada tanggal 28 Mei 2021. Berdasarkan hasil perhitungan dari 20 pertanyaan, dinyatakan valid karena r hitung $>$ r tabel dengan nilai r hitung $0,762 - 0,976$ dan r tabel $(0,05) = 0,444$. Sementara instrumen kebiasaan merokok dan stres tidak dilakukan uji validitas. Untuk instrumen stres menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) memiliki nilai validitas $0,499$ dan instrumen kebiasaan merokok memiliki hasil uji validitas $0,876$. Dari hasil perhitungan, diperoleh nilai *Cronbach Alpha* aktifitas fisik = $0,988$ lebih besar dari r tabel $(0,05) = 0,70$ maka dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan tersebut reliabel. Analisa data untuk mengetahui perilaku hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi dimasyarakat pedesaan menggunakan metode

analisa *Spearman rank* karena data penelitian berskala ordinal

Penelitian dilakukan diwilayah kerja puskesmas sindangkasih Kabupaten Ciamis karena memiliki data penderita hipertensi tertinggi diabdning dengan wilayah kerja puskesmas lain.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2021

No	Usia	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1.	< 30 Tahun	12	12,1
2.	30-45 Tahun	23	23,2
3.	> 45 Tahun	64	64,7
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 99 responden, untuk data usia sebagian besar reponden berusia $>$ 45 tahun sebanyak 64 orang (64,7%), hampir sebagian responden berusia 30-45 tahun ssebanyak 23 orang (23,2%) dan sebagian kecil responden berusia $<$ 30 tahun sebanyak 12 orang (12,1%).

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2021

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1.	Perempuan	39	39,4
2.	Laki-laki	60	60,6
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 99 responden, untuk data jenis sebagian besar reponden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60 orang (60,6%), dan sebagian kecil responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (39,4%).

Distribusi Frekuensi perilaku Aktifitas Fisik Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Berat	15	15,2
2.	Sedang	28	28,3
3.	Ringan	56	56,6
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa gaya hidup aktifitas fisik pada penderita hipertensi

di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, sebagian besar responden beraktivitas ringan sebanyak 56 orang (56,6%), hampir sebagian responden beraktivitas sedang sebanyak 28 (28,3%), dan sebagian kecil responden beraktivitas berat sebanyak 15 (15,2%).

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup erokok Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

No	Merokok	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Perokok Ringan	24	24,2
2.	Perokok Sedang	25	25,3
3.	Perokok Berat	50	50,5
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa gaya hidup merokok pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, setengah dari responden perokok berat sebanyak 50 orang (50,5%), sebagian kecil responden perokok sedang sebanyak 25 (25,3%) dan sebagian kecil responden perokok ringan sebanyak 24 (24,2%)

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Stress Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

No	Stress	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Sangat Parah	12	12,1
2.	Parah	44	44,4
3.	Sedang	14	14,1
4.	Ringan	29	29,3
Jumlah		99	100

Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

Gaya Hidup Aktivitas Fisik	Derajat Hipertensi						Total	<i>p value</i>	
	Pra hipertensi		Hipertensi Tingkat I		Hipertensi Tingkat II				
	F	%	F	%	F	%			
Berat	13	86,7	1	6,7	1	6,7	15	15,2	0,000
Sedang	18	64,3	7	25	3	10,7	28	28,3	
Ringan	0	0	47	83,9	9	16,1	56	56,6	
Jumlah	31	31,3	55	55,6	13	13,1	99	100	

Berdasarkan tabel di atas di atas menunjukkan dari 15 orang responden yang memiliki gaya hidup aktivitas fisik berat hampir seluruhnya yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 1 orang (6,7%) hipetensi tingkat I dan II, dari 28 orang responden yang memiliki gaya hidup aktivitas fisik sedang sebagian besar responden yaitu sebanyak 18 orang (64,3%) prahipertensi,

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa gaya hidup stress pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, hampir sebagian responden stress parah sebanyak 44 orang (44,4%), hampir sebagian responden stress ringan sebanyak 29 orang (29,3%), sebagian kecil responden stress sedang sebanyak 14 orang (14,1%) dan sebagian kecil responden stress sangat parah sebanyak 12 orang (12,1%).

Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

No	Derajat Hipertensi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Prahipertensi	31	31,1
2.	Hipertensi Tingkat I	55	55,6
3.	Hipertensi Tingkat II	13	13,1
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa derajat hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, sebagian besar responden hipertensi tingkat I sebanyak 55 orang (55,6%), hampir sebagian responden prahipertensi sebanyak 31 orang (31,1%), dan sebagian kecil responden hipertensi tingkat II sebanyak 13 orang (13,1%).

sebagian kecil responden yaitu sebanyak 7 orang (25%) hipetensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (10,7%) hipetensi tingkat II, dan dari 56 orang responden yang memiliki gaya hidup aktivitas fisik ringan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 47 orang (83,9%) hipetensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 9 orang (16,1%) hipetensi tingkat II, dan tidak ada prahipertensi.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai ρ value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$).

Korelasi antara hubungan gaya hidup aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

Korelasi Antara Gaya Hidup Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

Correlations				
			Aktivitas fisik	Hipertensi
Spearm an's rho	Aktivitas _fisik	Correlation Coefficient	1.000	.660**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	99	99
	Hiperten si	Correlation Coefficient	.660**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar 0.660 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis umum sebesar 0.000 pada tingkat taraf kepercayaan 0.05 atau 95% . Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05) maka hipotesis kerja H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.660 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80).

Distribusi Frekuensi Hubungan perilaku Merokok Dengan Derajat Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

Gaya Hidup Merokok	Derajat Hipertensi						Total	ρ value
	Pra Hipertensi		Hipertensi Tingkat I		Hipertensi Tingkat II			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ringan	22	91,7	2	8,3	0	0	24	24,2
Sedang	3	12	17	68	5	20	25	25,3
Berat	6	12	36	72	8	16	50	50,5
Jumlah	31	31,3	55	55,6	13	13,1	99	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 24 orang responden yang memiliki gaya hidup merokok ringan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 22 orang (91,7%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (8,3%) hipetensi tingkat I dan tidak ada hipertensi tingkat II, dari 25 orang responden yang memiliki gaya hidup merokok sedang sebagian besar reponden yaitu sebanyak 17 orang (68%) hipetensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 5 orang (20%) hipetensi tingkat II, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (12%) prahipertensi, dan dari 50 orang responden yang memiliki gaya hidup merokok berat sebagian besar reponden yaitu sebanyak 36 orang (72%) hipetensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 8 orang (16%) hipetensi tingkat II, dan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 6 orang (12%) prahipertensi.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai ρ value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup merokok dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$).

Korelasi Antara Gaya Hidup Merokok dengan Derajat Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

Correlations				
			Merokok	Hipertensi
Spearman's rho	Merokok	Correlation Coefficient	1.000	.649**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	99	99
	Hipertensi	Correlation Coefficient	.649**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.649 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis umum sebesar 0.000 pada tingkat taraf kepercayaan 0.05 atau 95%. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$ maka hipotesis kerja H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup merokok dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.649 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80).

Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup Stress Dengan Derajat Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

Gaya Hidup Stress	Derajat Hipertensi						Total		<i>p value</i>
	Pra Hipertensi		Hipertensi Tingkat I		Hipertensi Tingkat II		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Sangat Parah	2	16,7	2	16,7	8	66,7	12	12,1	0,000
Parah	4	9,1	37	84,1	3	6,8	44	44,4	
Sedang	1	7,1	13	92,9	0	0	14	14,1	
Ringan	24	82,8	3	10,2	2	6,9	29	29,3	
Jumlah	31	31,3	55	55,6	13	13,1	99	100	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 12 orang responden yang memiliki gaya hidup stress sangat parah sebagian besar yaitu sebanyak 8 orang (86,7%) hipertensi tingkat II, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (16,7%) hipertensi tingkat I dan prahipertensi, dari 44 orang responden yang memiliki gaya hidup stress parah hampir seluruh responden yaitu sebanyak 37 orang (84,1%) hipertensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 4 orang (25%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (6,8%) hipertensi tingkat II, dari 14 orang responden yang memiliki gaya hidup stress sedang hampir seluruh responden yaitu sebanyak 13 orang (92,9%) hipertensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 1 orang (7,1%) prahipertensi, tidak ada hipertensi tingkat II, dan dari 29 orang responden yang memiliki gaya hidup stress ringan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 24 orang (82,8%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (10,2%) hipertensi tingkat I, dan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (6,9%) hipertensi tingkat II.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup stress dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > p \text{ value}$ ($0,05 > 0,000$).

Korelasi Antara Gaya Hidup Stress Dengan Derajat Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis

Correlations				
			Stress	Hipertensi
Spearman's rho	Stress	Correlation Coefficient	1.000	.711**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	99	99
	Hipertensi	Correlation Coefficient	.711**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar 0.711 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis umum sebesar 0.000 pada tingkat taraf kepercayaan 0.05 atau 95% Jika taraf signifikansi $> \alpha$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05) maka hipotesis kerja H_1 diterima. stress fisik dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.711 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80).

Hasil penelitian diketahui bahwa gaya hidup aktifitas fisik pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, sebagian besar responden beraktivitas ringan sebanyak 56 orang (56,6%), Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Kurang aktifnya disebabkan karena sebagian besar responden berusia 50-59 tahun, proses penuaan yang akan mempengaruhi kemampuan otot, elastisitas dan ketahanan responden sehingga aktivitas sehari-hari lansia akan mengalami penurunan. Hasil observasi menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan mereka melakukan kegiatan duduk sambil menonton tv dan baca Koran serta pekerjaan yang dilakukan banyak duduk lama serta pekerjaan rumah ringan seperti masak dan sapu lantai.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Maryam (2012) dimana semua orang akan mengalami proses menjadi tua dimana pada masa ini seseorang mengalami penurunan kemampuan fisik, mental dan sosial secara sedikit demi sedikit sampai tidak bisa melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Didukung oleh pendapat Fathmah (2015) aktifitas fisik yang kurang dikarenakan keterbatasan fisik yang dimiliki akibat pertambahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis, maka memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik

sangat penting perannya terutama bagi penderita hipertensi. Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia tersebut dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Nurmalina, (2011) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan dimana aktifitas yang dilakukan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance) dengan melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (4-7 hari/minggu) diantaranya adalah berjalan kurang dari 3 mph (jalan dirumah, di kebun), senam aerobik dengan peregangan dan masa pemanasan lambat, duduk sambil menonton tv dan membaca koran, pekerjaan yang dilakukan banyak duduk lama serta pekerjaan rumah ringan seperti masak dan sapu lantai.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wijayanty (2015) Lansia di Desa Warugunung RW 02 Karangpilang Surabaya sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 24 responden (54.5%), didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2016) aktivitas fisik lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura Sukoharjo yang tergolong aktif sebanyak 40 responden dan yang tidak aktif sebanyak 42 responden.

Berdasarkan penelitian di atas dapat diasumsikan bahwa persentase aktivitas fisik sebagian besar ringan karena responden mengalami penurunan kemampuan otot, elastisitas dan ketahanan lansia sehingga lansia hanya melakukan duduk sambil menonton tv, baca koran, memasak dan menyapu lantai karena aktifitas tersebut hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance)..

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa gaya hidup merokok pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, setengah dari responden perokok berat sebanyak 50 orang (50,5%), Rokok sangat berisiko

karena dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dua batang rokok terbukti dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 10 mmHg. Rokok meningkatkan tekanan darah lewat zat nikotin yang terdapat dalam tembakau. Zat nikotin yang terisap beredar dalam pembuluh darah sampai ke otak. Otak kemudian bereaksi dengan memberikan sinyal pada kelenjar adrenalin untuk melepaskan hormone epinefrin/ adrenalin. Hormon adrenalin ini akan membuat pembuluh darah menyempit dan memaksa jantung untuk bekerja lebih kuat untuk memompa darah. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Menurutnya ada dua tipe merokok. Pertama adalah menghisap rokok secara langsung yang disebut perokok aktif, dan yang kedua mereka yang secara tidak langsung menghisap rokok. Namun turut menghisap asap rokok disebut perokok pasif. Berbagai macam perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah perilaku merokok (Sukmana, 2018).

Menurut Aula (2018) jumlah konsumsi rokok per hari dapat digunakan sebagai indikator tingkat merokok seseorang. Dalam penelitian ini konsumsi rokok dikategorikan menjadi 3 yaitu mengkonsumsi rokok 1-10 batang/hari (perokok ringan), 10-20 batang perhari (perokok sedang), dan lebih dari 20 batang perhari (perokok berat).

Perilaku merokok pada orang dewasa dan remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Nikotin dapat menimbulkan ketagihan, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif. Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulan (Mukuan, 2012).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Abriananda (2020) dengan judul gambaran merokok pada penderita hipertensi di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo diperoleh hasil bahwa umur responden rata-rata 58-60 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki, menderita hipertensi mayoritas 2 tahun, jumlah yang menderita hipertensi terbanyak adalah hipertensi sedang sejumlah 47 responden dan penderita hipertensi dengan kebiasaan merokok tinggi sebanyak 56 responden

Orang dengan kebiasaan merokok memiliki resiko terserang hipertensi dibandingkan orang yang tidak merokok, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok merupakan salah satu pencetus terjadinya penyakit hipertensi. Hal ini dikarenakan

adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor lingkungan, dalam hal ini masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis merupakan masyarakat yang sering dikunjungi oleh petugas kesehatan, termasuk petugas kesehatan dari Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis sehingga pengetahuan mengenai bahaya rokok dapat diketahui dengan.

Hasil penelitian diketahui bahwa gaya hidup stress pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, hampir sebagian responden stress parah sebanyak 44 orang (44,4%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden berusia 50-59 tahun.

Penyebab stres menurut Lestari (2015) umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berfikir, mengingatkan dan mendengar pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis dari tubuh terhadap rangsangan emosional yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan dalam kehidupan seseorang. Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Sounth, 2014).

Menurut Yosep (2017) stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Jika tuntutan itu lebih besar, maka hal itu dinamakan distress. Tubuh manusia akan berusaha menyalurkan rangsangan atau akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat itu, akan tetapi dapat juga hal yang baru mungkin akan terjadi tetapi di persepsikan secara aktual (Wiramihardja, 2015).

Stres bisa menyerang siapa saja dan bisa terjadi disaat hal-hal yang tidak terduga, apabila seseorang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap stres yang di hadapinya itu akan berdampak baik tetapi apabila sebaliknya seseorang itu tidak dapat menyesuaikan diri dengan stres yang dihadapinya itu akan berdampak buruk sehingga terjadi stres yang berkepanjangan dan akan

menimbulkan masalah kesehatan (Muawanah, 2012).

Efek dari stres berat bisa menyebabkan perilaku kita tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stres bisa membebani dan mempengaruhi kepribadian. Karena ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat dari taraf fisiologis dimana stres tersebut dapat menghasilkan kelemahan atau kekurangan pada kemampuan individu untuk melawan virus dan bakteri. Sedangkan pada taraf psikologis persepsi atau ancaman menimbulkan peningkatan lapangan persepsi yang semakin menyempit dan proses kognisi yang semakin rigid (Wiramihardja, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nosa Nanda (2020) dengan judul gambaran tingkat stres penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura diperoleh hasil berdasarkan analisa univariat yaitu untuk tingkat stres berkategori stres tinggi dengan frekuensi 70 responden (72,9%).

Hasil penelitian diketahui bahwa derajat hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, sebagian besar responden hipertensi tingkat I sebanyak 55 orang (55,6%). Hal ini menunjukkan bahwa derajat hipertensi masih cukup tinggi dan merupakan masalah yang serius sehingga perlu penanganan atau pencegahan berkaitan dengan hipertensi seperti melakukan pola hidup sehat agar tidak mengalami komplikasi lebih lanjut. Hipertensi juga merupakan gejala yang paling sering ditemui pada orang berusia lebih dari 45 tahun dan menjadi faktor risiko utama insiden penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk mengontrol tekanan darah secara teratur.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan. Garnadi (2012) yang menyatakan bahwa risiko hipertensi pada seseorang meningkat seiring pertambahan usia. Derajat hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok berusia lebih 45 tahun. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada pria di atas usia 45 tahun atau wanita berusia di atas 55 tahun. Pertambahan usia pada umumnya dapat meningkatkan tekanan sistolik, sedangkan tekanan diastoliknya tetap normal atau rendah. Keadaan ini terkait dengan proses pengerasan pembuluh darah. Astawan (2011) menjelaskan bahwa perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Hartini (2015) di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Bandung, hasil analisis menunjukkan bahwa subjek yang mengalami

hipertensi jauh lebih banyak yaitu sebanyak 76% dibanding dengan subjek dengan keadaan nonhipertensi sebanyak 24%, didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Hafiz (2016) di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung yang menunjukkan hasil analisis univariat dari 112 responden didapatkan proporsi lansia yang menderita hipertensi (69%) lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak menderita hipertensi (37%).

Berdasarkan penelitian di atas dapat diasumsikan bahwa persentase derajat hipertensi masih sangat tinggi hal ini disebabkan karena hipertensi merupakan gejala yang paling sering ditemui pada orang berusia lebih 45 tahun karena risiko hipertensi pada seseorang meningkat seiring pertambahan usia hal ini terjadi karena perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang responden yang memiliki gaya hidup aktivitas fisik berat hampir seluruhnya yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 1 orang (6,7%) hipertensi tingkat I dan II, dari 28 orang responden yang memiliki gaya hidup aktivitas fisik sedang sebagian besar responden yaitu sebanyak 18 orang (64,3%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 7 orang (25%) hipertensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (10,7%) hipertensi tingkat II, dan dari 56 orang responden yang memiliki gaya hidup aktivitas fisik ringan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 47 orang (83,9%) hipertensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 9 orang (16,1%) hipertensi tingkat II, dan tidak ada prahipertensi.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai p value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > p$ value ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.660 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80).

Sesuai dengan pendapat Garnadi (2012) yang menyatakan bahwa risiko hipertensi pada seseorang dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak mengalir dengan lancar, dan menyebabkan kegemukan. Faktor inilah yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi.

Merliani (2007) menjelaskan bahwa peran aktivitas fisik telah diketahui sangat penting bagi

kesehatan kita khususnya lansia. Melakukan aktifitas fisik yang cukup merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang dikategorikan ke dalam pengobatan non farmakologis. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. Aktifitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, smakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Aripin (2015) di Puskesmas Sempu Kabupaten Banyuwangi yang menunjukkan bahwa variabel yang secara independen mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah aktivitas fisik didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2015) di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok yang menunjukkan hasil uji chi square antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi didapatkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi ($p=0,002$).

Dari hasil penelitian dan paparan di atas peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi dimana aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 24 orang responden yang memiliki gaya hidup merokok ringan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 22 orang (91,7%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (8,3%) hipetensi tingkat I dan tidak ada hipertensi tingkat II, dari 25 orang responden yang memiliki gaya hidup merokok sedang sebagian besar reponden yaitu sebanyak 17 orang (68%) hipetensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 5 orang (20%) hipetensi tingkat II, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (12%) prahipertensi, dan dari 50 orang responden yang memiliki gaya hidup merokok berat sebagian besar reponden yaitu sebanyak 36 orang (72%) hipetensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 8 orang (16%) hipetensi tingkat II, dan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 6 orang (12%) prahipertensi.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai ρ value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup merokok dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.649 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80).

Zat-zat kimia beracun dalam rokok dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Salah satu zat beracun tersebut yaitu nikotin, dimana nikotin dapat meningkatkan adrenalin yang membuat jantung berdebar lebih cepat dan bekerja lebih keras, frekuensi denyut jantung meningkat dan kontraksi jantung meningkat sehingga menimbulkan tekanan darah meningkat (Aula, 2018).

Konsep ini mengandung pengertian bahwa semakin banyak kadar zat-zat beracun tersebut maka semakin berat juga hipertensi terjadi. Kadar zat-zat kimia rokok dalam darah secara langsung ditentukan banyak sedikitnya konsumsi rokok. Semakin banyak jumlah konsumsi batang rokok per hari semakin berat hipertensi yang di derita masyarakat di Desa Muktiharjo Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati. Terlepas dari perbedaan tingkat hipertensi yang terjadi karena perbedaan jumlah konsumsi rokok, pada dasarnya merokok berpengaruh terhadap derajat hipertensi. Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok yang masuk kedalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri, mengakibatkan proses aterosklerosis dan tekanan darah tinggi. Pada studi autopsi dibuktikan kaitan erat antara kebiasaan merokok dengan adanya aterosklerosis pada seluruh pembuluh darah. Merokok pada penderita tekanan darah tinggi semakin meningkatkan resiko kerusakan pada pembuluh darah arteri (Karyadi, 2012). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erwin Ariestiyanto dan Ida Untari (2018) dengan judul hubungan antara jumlah komsumsi batang rokok dengan tingkat hipertensi yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah konsumsi batang rokok perhari dengan tingkat hipertensi di Dukuh Candi Desa Gunung Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 12 orang responden yang memiliki gaya hidup stress sangat parah sebagian besar yaitu sebanyak 8 orang (86,7%) hipertensi tingkat II, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (16,7%) hipetensi tingkat I dan prahipertensi, dari 44 orang responden yang memiliki gaya hidup stress parah hampir seluruh reponden yaitu sebanyak 37 orang (84,1%) hipertensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 4 orang (25%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (6,8%) hipetensi tingkat II, dari 14 orang responden yang memiliki gaya hidup stress sedang hampir seluruh reponden yaitu sebanyak 13 orang (92,9%) hipertensi tingkat I, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 1 orang (71,%) prahipertensi, tidak ada hipetensi tingkat II, dan dari 29 orang responden yang memiliki gaya hidup stress ringan hampir

seluruhnya yaitu sebanyak 24 orang (82,8%) prahipertensi, sebagian kecil responden yaitu sebanyak 3 orang (10,2%) hipertensi tingkat I, dan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (6,9%) hipertensi tingkat II.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai ρ value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup stress dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.711 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, salah satunya adalah stres. Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Khotimah (2013) mengenai stres sebagai faktor terjadinya peningkatan tekanan darah yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres dengan peningkatan tekanan darah. Hasil yang sama diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Fajar Hermawan (2014) tentang hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Deasy Eka Saputri tentang hubungan stres dengan hipertensi pada penduduk Indonesia tahun 2017 juga menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan hipertensi. Berdasarkan analisa dari uraian di atas dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka hipertensi yang dialaminya pun akan semakin tinggi pula, sebaliknya semakin ringan tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka semakin ringan pula hipertensi yang dialaminya. Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perlu adanya upaya untuk mencegah terjadinya tingkat stres yang lebih berat sehingga penderita hipertensi tidak mengalami hipertensi yang lebih berat dan tidak mengalami komplikasi seperti penyakit stroke, jantung, dan lain sebagainya. Pencegahan tersebut bisa dilakukan oleh petugas kesehatan dengan melakukan pendidikan kesehatan bagaimana manajemen stres dan coping stress yang baik, sehingga penderita hipertensi dapat mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan data demografi responden bahwa berdasarkan usia, hipertensi dengan gaya hidup tidak baik seperti perokok berat, memiliki stress parah dan aktivitas ringan banyak terjadi pada kelompok usia >57 tahun. Bertambahnya umur

menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga membuat lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dengan gaya hidup tidak baik dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan karena gaya hidup yang dijalani oleh laki-laki lebih buruk atau tidak sehat bila dibandingkan dengan perempuan.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.660 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80). Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup merokok dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.649 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80). Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup stress dengan derajat hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis karena nilai $\alpha > \rho$ value ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.711 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,80). Ada beberapa faktor yang belum ditelaah dalam penelitian ini, disarankan penelitian lanjutan dengan menghitung konsumsi garam harian pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. 2017. *High Blood Pressure Clinical Practice Guidel.* American Heart Association's annual Scientific Sessions. California.
- Anggara., & Prayitno, N. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikalang Barat.* Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5, 22 – 23.
- Astawan. (2011). *Cegah Hipertensi dengan pola makan.* Tersedia dalam <http://astawanridwan.wordpress.com/1548797/etiologi-dan-patofisiologi-hipertensi.html>. Diakses 13 Juni 2021
- Aula. (2018). *Stop Merokok.* Yogyakarta: Garailmu. 2018
- Ernawati, I. 2018. *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu*

- Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6, 157-165.
- Erwin, A., Ida, U. (2018) Hubungan antara jumlah konsumsi batang rokok perhari dengan tingkat hipertensi di Dukuh Candi Desa Gunung Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali
- Fajar, H. (2014). Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta
- Fathmah. (2015). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta
- Garnadi. (2012). *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*, Jakarta : PT Agro Media Pustaka
- Garnadi. 2012. *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. PT Agro Media Pustaka. Jakarta.
- Gunawan. (2016). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kemenkes RI. 2019. *Infodatin Hipertensi*. <https://pusdatin.kemkes.go.id> (diakses tanggal 23 Maret 2021).
- Khotimah. (2013). Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Padjaran Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi 45 JKA | Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017 Desa Peterongan Kabupaten Jombang Tahun 2013. *Jurnal Eduhealth, Volume 3 No 2*
- Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Medika Selemba. Jakarta.
- Lestari (2015) *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara*. NERSPEDIA, 2, 177 – 86.
- Mahmudah. (2015). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. *Journal UMS*, 8, 43-49
- Nurmalina, (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung :Elex Media Komputindo.
- Mahmudah, S., Taufik, M., Firlia, A., & Ibnu, M. 2015. *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. *Journal UMS*, 8, 43-49.
- Maryam. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Merliani. (2017). *100 Question & Answer Hipertensi*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Muawanah. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Stres Terhadap Tingkat Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Panti Werda Darma Bakti Surakarta. Skripsi. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2012
- Mukuan. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Bahaya Merokok bagi Kesehatan dengan Tindakan Merokok Pelajar SMK Kristen Kawangkoan. *Jurnal Euginia* Vol. 1 No. 1,
- Nosa, N. (2020). Gambaran tingkat stres penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura. Puskesmas Kecamatan Sindangkasih. 2020. *Profil 2020*. Puskesmas Kecamatan Sindangkasih. Ciamis.
- Putri, A. (2020). Gambaran merokok pada penderita hipertensi di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Rudianto, Budi. 2013. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Sakasukma. Yogyakarta.
- Sounth. (2014). *Jurnal Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Diakses 13 Juni 2021
- South, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. 2014. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kalongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahaasa Utara*. *Unsrat E-journal*, 2, 139 - 141.
- Suharjo, Cahyono. 2011. *Gaya Hidup Dan Penyakit Modern*. Kanisius. Jakarta.
- Sukmana. (2018). *Agar Terhindar dari Rokok*. Jakarta: Be Champion. Nuha Medika.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. 2019. *Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia*. *Tarumanegara Medical Journal*, 1, 395-402.
- Wijayanty. (2015). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kemandirian dalam activity of daily living (ADL) pada lansia di Desa Warugunung RW 02 Karangpilang Surabaya*. *Jurnal STIKes Hang Tuah Surabaya*
- Wiramihardja, S. 2015. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Refika Aditama. Bandung.