

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STRES PADA KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA, JAWA TENGAH

Salsabella Septa Widyowati ; Supratman

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Abstrak

Hipertensi termasuk penyakit kronis yang dapat mengakibatkan stres. Stres akan mempengaruhi gaya hidup tiap-tiap individu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan gaya hidup pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo. Metode pada penelitian kuantitatif ini yaitu deskriptif korelasi. Sebanyak 216 sampel pasien hipertensi dengan pendekatan *Cross Section* yang diambil menjadi responden serta menggunakan *accidental random sampling*. Instrumen penelitian ini merupakan 2 kuesioner yang telah teruji melalui uji validitas & reliabilitas, serta sphygmomanometer untuk pengukuran tekanan darah. Untuk menguji hipotesis digunakan uji Rank Spearman. Hasil analisis berupa tidak terdapat gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah dengan nilai Sig. (p-value) adalah 0,439 serta correlation coefficient -0,053. Kesimpulan pada penelitian ini adalah karakteristik responden terbanyak berdasarkan usia adalah 56-65 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dan tingkat hipertensi terbanyak adalah hipertensi derajat I. Distribusi gaya hidup dengan kejadian hipertensi berada pada frekuensi cukup dan untuk distribusi stres dengan kejadian hipertensi berada pada frekuensi sedang. Serta tidak terdapat hubungan gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah.

Kata kunci: hipertensi, gaya hidup, stres, tekanan darah.

Abstract

Hypertension is a chronic disease that can cause stress. Stress will affect the lifestyle of each individual. The research aims is to identify the association between stress and lifestyle in hypertensive patients at the Mlonggo Community Health Center. Descriptive correlation is the method in this quantitative research. A total of 216 samples of hypertensive patients using the Cross Section approach who were taken as respondents as well as employing random sampling. The instruments for this research are 2 questionnaires that have been tested through validity & reliability tests, as well as a sphygmomanometer for measuring blood pressure. The Spearman Rank Test in knowing hypothesis testing. The outcome of the assessment was there is no relationship lifestyle & stress in hypertensive patients at the Mlonggo Health Centre, Jepara Regency, Central Java, with Sig. (p-value) is 0.439 and the correlation coefficient value is -0.053. The conclusion of this study is that the characteristics of the most respondents based on age were 56-65 years, the highest gender was female and the highest level of hypertension was grade I hypertension. The lifestyle distribution on the incidence of hypertension is at sufficient frequency and the stress distribution on the incidence of hypertension is at moderate frequency. And there is no relationship between lifestyle with stress on the incidence of hypertension at the Mlonggo Community Health Center, Jepara Regency, Central Java.

Keywords: hypertension, lifestyle, stress, blood pressure.

1. PENDAHULUAN

Semua individu mengharapkan keadaan sehat, fisik dan psikis untuk berjalan berdampingan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa manusia setidaknya memiliki beberapa masalah yang akan membuat stres. Stres yang terus-menerus dan berkepanjangan dapat membuat sistem saraf simpatik aktif, menyebabkan tekanan darah meningkat. Jika individu sering emosional dan sering memikirkan hal-hal buruk, maka secara otomatis dan tanpa disadari akan menimbulkan tanda dan gejala fisik seperti hipertensi (Subrata & Wulandari, 2020).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021, terdapat 1,28 miliar individu dewasa berusia antara 30-79 tahun yang menderita hipertensi di berbagai penjuru bumi, yang sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan yang tergolong kelas menengah ke bawah. (WHO, 2023). Dengan kata lain, 1,28 miliar orang di dunia dapat menurunkan hipertensi ke keturunan berikutnya. Di Indonesia, hipertensi berasal dari segala usia, baik tua maupun muda. Angka kejadian hipertensi dari tahun ke tahun cenderung meningkat, diprediksi pada tahun 2025 diperkirakan 1,5 miliar orang dengan tekanan darah tinggi, bahkan diprediksi dari tahun ke tahun 10,44 juta orang mengalami kematian akibat hipertensi dan berbagai komplikasinya. Pada tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar mengidentifikasi orang Indonesia berusia 18 tahun ke atas memiliki prevalensi hipertensi nasional sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan, 2019).

Stres yang dirasakan pada seseorang mengakibatkan peningkatan katekolamin dalam tubuh sehingga terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatik yang akan membuat kontraktilitas otot jantung meningkat dan terjadinya peningkatan curah jantung sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Selain stres, gaya hidup termasuk faktor pendukung timbulnya hipertensi. Selain itu, banyak orang yang jarang bergerak karena terlalu sibuk dengan pekerjaannya sehingga hanya duduk lebih dari 8 jam per hari. Di mana ditemukan peningkatan curah jantung pada orang yang kurang beraktivitas (Damanik & Sitompul, 2020).

Berdasarkan data dinas informasi puskesmas, dari Januari hingga September 2023, 470 pasien hipertensi dirawat di Puskesmas Mlonggo. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Gaya Hidup dengan Stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah".

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Section* adalah penelitian dengan menggunakan pendekatan, observasi, dan pengumpulan data untuk menguji mekanisme terjadinya faktor risiko dengan dampak yang ditimbulkannya. Responden dalam penelitian ini adalah pasien penderita hipertensi di Puskesmas Mlonggo di Desa Mlonggo, Kota Jepara. Penelitian ini akan dilakukan pada Desember 2023 dengan jumlah responden sebanyak 216 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa demografi pasien meliputi: nama, umur, jenis kelamin, tekanan darah, alamat dan penggunaan kuesioner gaya hidup dan kuesioner stres yang telah diuji validitasnya dengan nilai p gaya hidup $0,026 \leq 0,05$ dan untuk nilai p stres $0,005 \leq 0,05$ serta Reliabilitas Cronbach's Alpha 0,859 untuk kuesioner gaya hidup dan 0,895 untuk kuesioner stres di Puskesmas Aji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik ini termasuk usia, jenis kelamin, dan tekanan darah pasien hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

TIDAK	Sifat	Frekuensi	% Tersaji
AK			
1.	Umur		
	a. 45 Tahun	6	2.8
	b. 46-55 Tahun	45	20.8
	c. 56-65 Tahun	89	41.2
	d. 66-75 Tahun	54	25.0
	e. 76-85 Tahun	21	9.7
	f. 86 Tahun	1	5
	Seluruh	216	100.0
2.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	91	42,1
	b. Wanita	125	57,9
	Seluruh	216	100
3.	Tingkat Hipertensi		
	a. Hipertensi I derajat	109	50,5
	b. Hipertensi derajat II	107	49,5
	Seluruh	216	100

Karakteristik reponden pada tabel di atas menunjukkan sebagian besar untuk kategori usia 56-65 tahun dengan frekuensi 89 (41,2%). Karakteristik jenis kelamin sebagian besar adalah wanita dengan frekuensi 125 responden (57,9%) dan kategori

tekanan darah hipertensi paling banyak menunjukkan hipertensi derajat I dengan frekuensi 109 responden (50,5%).

3.1.2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Tidak	Gaya hidup	Frekuensi	Persen %
1.	Kurang	28	13,0
2.	Cukup	151	69,9
3.	Bagus	37	17,1
	Seluruh	216	100,0

Distribusi frekuensi gaya hidup responden yang diperoleh distribusi tertinggi adalah kategori cukup dengan frekuensi 151 responden (69,9%), kemudian kategori baik dengan frekuensi 37 responden (17,1%), dan kategori kurang dengan frekuensi 28 responden (13%).

3.1.3 Distribusi Frekuensi Stres

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Stres

Tidak	Stres	Frekuensi	Persen %
1.	Ringan	36	16,7
2.	Sedang	139	64,4
3.	Berat	41	19,0
	Seluruh	216	100,0

Sebaran frekuensi stres responden yang diperoleh sebaran tertinggi adalah kategori sedang dengan frekuensi 139 responden (64,4%), kategori berat dengan frekuensi 41 responden (19%), dan kategori ringan dengan frekuensi 36 responden (16,7%).

3.1.4 Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas Tes Kalmogrov-Smirnov

Satu sampel tes Kalmogrov-Smirnov		
	Gaya hidup	Stres
Asim. Sig. (2-Ekor)	0,006	0,001

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas, diperoleh Asimpp. Sig. (P-value) < 0,05, yaitu untuk variabel gaya hidup Asymp. Sig. (P-value) dengan nilai 0,006 dan untuk variabel tegangan Asymp. Sig. (P-value) dengan nilai 0,001. Kesimpulannya adalah bahwa distribusi data tidak terdistribusi secara normal.

3.1.5 Tes Gaya Hidup Tabulasi Silang Dengan Stres

Tabel 5 Gaya Hidup Tabulasi Silang dengan Stres

Gaya hidup	Stres					
	F	%	F	%	F	%
	Rendah		Menyimpan		Tinggi	
Kurang	3	10.7	19	67.9	6	21.4
Cukup	24	15.9	104	68.9	23	15.2
Bagus	9	24.3	16	43.2	12	32.4

Tabulasi gaya hidup silang dengan stres ditemukan dalam gaya hidup yang kurang stres dengan stres rendah senilai 3 (10,7%), gaya hidup yang kurang stres sebesar 19 (67,9%), gaya hidup yang kurang stres tinggi senilai 6 (21,4%). Gaya hidup yang cukup dengan stres rendah senilai 24 (15,9%), gaya hidup yang memadai dengan stres senilai 104 (68,9%), gaya hidup dengan stres tinggi senilai 23 (15,2%). Gaya hidup yang baik dengan stres rendah bernilai 9 (24,3%), gaya hidup yang baik dengan stres bernilai 16 (43,2%), gaya hidup yang baik dengan stres tinggi bernilai 12 (32,4%).

3.1.6 Hubungan Antara Gaya Hidup dan Stres

Tabel 5 Hasil Spearman Peringkat Antara Gaya Hidup dan Stres

Tidak	Kriteria	Asim. (2 ekor)	Sig. korelasi	Keputusan Tes
1.	Gaya hidup	0.439	-0,053	H0 diterima
2.	Stres			

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman rank, hasil dari signifikansi tes lebih dari batas kritis 0,05 ($0,439 > 0,05$) dan hasil tes berupa H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Koefisien korelasi sebesar -0,053 dapat diartikan jika gaya hidup menurun maka stres meningkat serta jika gaya hidup meningkat maka stres menurun.

3.2 Diskusi

3.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan tabel hasil penelitian menyatakan bahwa usia tertinggi responden usia 56-65 tahun dengan frekuensi 89 (41,2%). Penelitian oleh Nurhayati dkk., (2023) Ditemukan bahwa prevalensi hipertensi dan usia saling terkait ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Penelitian oleh Sidik (2023) hasil yang diperoleh dari tes *Chi-Square* Dalam bentuk $p\text{-value} = 0,022 < 0,05$, terdapat hubungan antara usia dengan tekanan darah tinggi.

Untuk kategori gender, perempuan menjadi gender terbesar dengan frekuensi 125 responden (57,9%) diikuti laki-laki dengan frekuensi 91 responden (42,1%). Riset Muslimah et al., (2023) Bernilai $nilai-p = 0,121 > 0,05$ dimana terdapat hubungan seks dengan tekanan darah tinggi. Berdasarkan data diperoleh p-value $0,000 < 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak. (Nurhayati dkk., 2023). Pada kategori tekanan darah, hipertensi menunjukkan hipertensi derajat 1 dengan frekuensi 109 reponden (50,5%), kemudian diikuti hipertensi derajat 2 dengan frekuensi 107 (49,5%). Sistolik 140-159 & Diastolik 90-99 adalah nilai hipertensi derajat 1, sedangkan hipertensi derajat 2 adalah sistolik $>160-179$ & diastolik ≥ 100 .

3.2.2 Analisis Gaya Hidup

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi gaya hidup responden, distribusi tertinggi adalah kategori cukup dengan frekuensi 151 responden (69,9%) dengan kategori cukup. Gaya hidup adalah salah satu dari banyak faktor yang memicu hipertensi. Gaya hidup yang buruk bisa menjadi pemicu peningkatan tekanan darah. Modifikasi diperlukan untuk membuat individu lebih baik (Rosliana, 2023).

3.2.3 Analisis Stres

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tegangan, distribusi tertinggi adalah kategori sedang dengan frekuensi 139 responden (64,4%). Pasien hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah sebagian besar memiliki tingkat stres sedang. Stres dapat memicu pelepasan hormon adrenalin yang dapat mengakibatkan peningkatan denyut jantung yang membuat tekanan darah naik. Stres dapat diatasi dengan olahraga, komunikasi yang intens dengan orang-orang terdekat, rekreasi, meningkatkan ibadah dapat membuat tingkat stres menurun (Salman et al., 2020).

3.2.4 Tes Gaya Hidup Tabulasi Silang Dengan Stres

Berdasarkan data pada tabel, mayoritas gaya hidup dengan stres sedang adalah 19 (67,9%), gaya hidup stres sedang adalah 104 (68,9%), gaya hidup baik dengan stres sedang adalah 16 (43,2%). Pasien hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah sebagian besar memiliki gaya hidup yang cukup menegangkan. Untuk modifikasi gaya hidup seperti: olahraga teratur, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi kafein dan alkohol, tidak merokok, kontrol diet, dan kontrol berat badan. Sehingga nantinya akan tercipta individu yang memiliki tekanan darah normal dengan gaya hidup yang baik dan stres yang rendah (Sari et al., 2023).

3.2.5 Hubungan Gaya Hidup dan Stres pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah

Hasil antara gaya hidup dan stres menunjukkan nilai Asymp. Sig. (P-value) sebesar $0,439 > 0,05$ dan berdasarkan hasil pengujian berupa H_0 disetujui, dimana tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Penelitian yang dilakukan oleh Andriani dkk (2021) Ditemukan bahwa hasil uji statistik hubungan gaya hidup dalam hal aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi diperoleh $p = 0,141 > \alpha = 0,05$. Dari aspek diet, $p = 0,076 > \alpha = 0,05$. Menurut penelitian Listyana dkk (2022) Tidak ada korelasi antara prevalensi hipertensi dan aktivitas fisik, dengan temuan tes *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 1.000 > 0,05$.

Ditemukan bahwa orang dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo mengalami stres sedang dimana stres yang mereka rasakan berasal dari emosi dan tekanan yang mereka rasakan. Menurut Muslimah dkk (2023) Tidak ada hubungan antara stres dan hipertensi ($p\text{-value} = 0,106 > 0,05$). Menurut Kapahang dkk (2023) Hasil tes ditemukan *Tombak Rho* dengan nilai $p = 0,448 > 0,05$, di mana H_0 diterima. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2023) Ditemukan bahwa $p\text{-value}$ sebesar $0,098 > 0,05$, pada lansia tidak terdapat hubungan antara stres dan hipertensi.

4. PENUTUP

Karakteristik masing-masing responden berdasarkan usia adalah 56-65 tahun, jenis kelamin tertinggi adalah perempuan dan tingkat hipertensi tertinggi adalah hipertensi derajat I. Gaya hidup dengan kejadian hipertensi tertinggi yang diperoleh distribusi tertinggi adalah kategori cukup. Stres dengan kejadian hipertensi diperoleh distribusi tertinggi adalah kategori sedang. Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. D. S., Rasni, H., Susanto, T., Susumaningrum, L. A., & Siswoyo, S. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Petani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Jurnal Gambar Keperawatan*, 9(1), 48–60. <https://doi.org/10.31964/jck.v9i1.129>
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Hipertensi pada Lansia di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019. *Seni Keperawatan*, 14(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36741/jna.v14i1.110>

- Kapahang, G. V., Wiyono, W. I., & Mpila, DA (2023). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ratahan. *Jurnal Kedokteran Tambusai*, 4(2), 637–646. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14568>
- Kementerian Kesehatan. (2019, 17 Mei). *Hipertensi merupakan penyakit yang paling umum di masyarakat*. Kementerian Kesehatan Sehat Negaraku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Listyana, D. D., Fahdhienie, F., & Agustina. (2022). Faktor risiko hipertensi pada usia produktif 15 – 64 tahun di Kabupaten Blang Bintang, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tembus*, 3(1), 250–256. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.14335>
- Muslimah, K., Tharida, M., & Dezreza, N. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam. *Jurnal Teknologi Kesehatan dan Kedokteran*, 9(1), 447–463. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2837>
- Nurhayati, N. E., & Indrawati, V. (2023). Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sidomoro, Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi, Universitas Negeri Surabaya*, 3(4), 427–434. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/56723>
- Nurhayati, Amerika Serikat, Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian kanker kolorektal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(22), 363–369. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Roslina, I. (2023). Hubungan Gaya Hidup, Pola Makan dan Kualitas Tidur Lansia dengan Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parungpanjang Bogor Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 317–324. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i3.120>
- Salman, Y., Sari, M., & Libri, O. (2020). Analisis Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Nutrisi Dunia*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i1.4640>
- Sangka, A., Basri, M., & Hanis, M. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Sains & Keperawatan Mahasiswa*, 1(2), 182–188. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i2.564>
- Sari, A. P., Handian, F. I., & Sari, N. L. (2023). Tinjauan Literatur: Hubungan antara gaya hidup dan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Profesional Kesehatan Journal*, 4(2), 111–125. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.355>
- Sidik, A. B. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023. *Madani:*

Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(6), 307–315. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123853>

Subrata, AH, & Wulandari, D. (2020). Hubungan stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi usia produktif. *Jurnal Ilmiah Stetoskop*, 1(1). <https://doi.org/10.54877/stetoskop.v1i1.775>

SIAPA. (2023, 16 Maret). *Hipertensi*. Organisasi Kesehatan Kata. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>