

FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS LALANG KECAMATAN MEDANG DERAS BATUBARA

Lasma Rina Efrina Sinurat¹, Normi Parida Sipayung², Agnes Silvina Marbun³

^{1,2,3} Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan

Email: lasma.rina.sinurat13@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terlihat dan mengakibatkan angka kesakitan dan kematian yang tinggi. Hipertensi merupakan *silent disease* karena penderita tidak menyangka atau tidak mengetahuinya sampai tekanan darahnya diperiksa. Penyebab tekanan darah tinggi tidak diketahui, tetapi ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi, termasuk aktivitas fisik, merokok, obesitas, dan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan timbulnya hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *case control* (kelompok kasus-kontrol). Populasi dalam penelitian ini untuk kelompok kasus adalah seluruh pasien yang menderita hipertensi dan kelompok kontrol adalah seluruh pasien yang tidak menderita hipertensi dan berobat ke Puskesmas Lalang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 orang masing-masing untuk kelompok kasus dan kontrol (perbandingan 1 : 1), dengan total sampel 160 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*. Hasil analisis faktor aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas dan stres didapatkan nilai *p value* = 0,007, 0,01, 0,007, 0,003 yang berarti ada hubungan faktor aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas dan stres dengan timbulnya hipertensi. Untuk itu disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, faktor-faktor penyebab dan cara pola hidup yang sehat dan teratur sehingga terhindar dari hipertensi.

Kata kunci: aktivitas fisik, hipertensi, merokok, obesitas, stres

Abstract

*Hypertension is a health problem that is often seen and results in high morbidity and mortality. Hypertension is a silent disease because sufferers do not expect or do not know it until their blood pressure is checked. The cause of high blood pressure is unknown, but there are many factors that contribute to high blood pressure, including physical activity, smoking, obesity, and stress. The purpose of this study was to identify the factors associated with the onset of hypertension in the Work Area of the UPT Puskesmas Lalang, Medang Deras Batubara District. This research is an observational analytic with a case control design.. The population in this study for the case group were all patients suffering from hypertension and the control group were all patients who did not suffer from hypertension and went to the Lalang Health Center. The sample in this study was 80 people each for the case and control group (comparison 1: 1), with a total sample of 160 people and the sampling technique used accidental sampling. Collecting data using a questionnaire. The statistical test used is chi-square. The results of the analysis of physical activity factors, smoking habits, obesity and stress obtained *p value* = 0.007, 0.01, 0.007, 0.003 which means there is a relationship between physical activity factors, smoking habits, obesity and stress with the onset of*

hypertension. For this reason, it is recommended for health workers to be able to provide counseling about hypertension, the causative factors and how to live a healthy and regular lifestyle so as to avoid hypertension.

Keywords: *physical activity, hypertension, smoking, obesity, stress*

Pendahuluan

Seseorang yang mengalami hipertensi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur (rutin), maka hal ini dapat membawa penderita kedalam kasus-kasus serius bahkan dapat menyebabkan kematian. Hipertensi yang berkesinambungan menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pembuluh darah jantung, ginjal, otak dan mata (Purnama & Saleh, 2017).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi merupakan silent disease karena penderita tidak menyangka atau tidak mengetahuinya sampai tekanan darahnya diperiksa. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (WHO, 2018). Bahaya hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Tekanan darah tinggi menyebabkan lebih banyak kematian daripada penyebab lainnya (Erma Kasumayanti, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, satu dari lima orang dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah, menyebabkan 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Menurut Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional (NHANES) tahun 1999-2000, prevalensi hipertensi di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat adalah 29-31%. Menurut *American Heart Association* (AHA), 74,5 juta orang di Amerika yang berusia diatas 20 tahun memiliki tekanan darah tinggi, tetapi hampir 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Umbas et al., 2019).

Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga untuk semua kelompok umur, setelah stroke (15,4%) dan tuberculosis (7,5%), dengan total 6,8%. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang tekanan darahnya terkontrol, sedangkan 50% tekanan darahnya tidak terkontrol. Menurut data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi pada orang berusia 18 tahun ke atas sebesar 25,8%. 50% dari 15 juta pasien hipertensi memiliki hipertensi yang tidak terkontrol (Hepilita & Saleman, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan faktor yang dapat dikontrol seperti pola makan, kebiasaan olahraga, asupan garam, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan stres. Untuk terjadinya hipertensi, faktor-faktor risiko ini perlu bekerja sama, artinya satu faktor risiko saja tidak cukup untuk menyebabkan tekanan darah tinggi (Fitriyani et al., 2020).

Diantara beberapa faktor resiko yang dapat dikendalikan yaitu kebiasaan merokok dengan timbulnya hipertensi. Merokok merupakan penyebab masalah kesehatan masyarakat di dunia yang terus berkembang. Hampir 7 juta kematian, disebabkan oleh merokok, lebih dari 6 juta kematian tersebut disebabkan perokok aktif sedangkan sekitar 890.000 disebabkan paparan asap rokok. Di Indonesia, merokok merupakan bentuk utama penggunaan tembakau dan 34,8% (59,9 juta) populasi orang dewasa saat ini merupakan pengkonsumsi rokok. Prevalensi merokok adalah 67,0% (57,6 juta) berjenis kelamin pria dan 2,7% (2,3 juta) adalah wanita. Di antara populasi orang dewasa, 56,7% pria dewasa

(57,6 juta), 1,8% wanita dewasa (1,6 juta) (Memah, Meylin; Kandou, Grace D; Jeini Ester, 2019).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh (Retnaningsih *et al.*, 2016) menunjukkan kebiasaan merokok mempunyai hubungan yang bermakna dengan hipertensi dengan nilai $OR=1,532$ (95% CI : 1,049-2,239). Kebiasaan merokok merupakan faktor risiko hipertensi $OR = 2,133$ (95% CI : 2,06-2,31). Merokok bertanggung jawab setidaknya 12% dari semua penyakit pembuluh darah termasuk hipertensi, resiko hipertensi akan meningkat dua kali pada subjek yang mempunyai indeks masa tubuh 22 kg / m^2 . Persentase hipertensi pada seseorang yang *overweight* sebesar 24,5% dan obesitas 27,5%, jauh lebih tinggi dari seseorang dengan berat badan normal 12,5%.

Faktor lain yang memicu timbulnya hipertensi antara lain kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam, konsumsi alkohol, kegemukan, dan stress (Darmansyah, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Farradika *et al.*, 2019) ada hubungan antara tingkat gaya hidup mencakup aktivitas fisik dengan timbulnya hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi daripada aktivitas fisik yang memadai. Studi lain menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi (Marleni, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti Di Wilayah kerja UPT Puskesmas Lalang, Medang Deras terdapat jumlah pasien hipertensi sebanyak 961 orang (*medical Recod* Unit pelayanan terpadu Puskesmas Lalang). Dari hasil wawancara penulis terhadap 10 orang pasien hipertensi yang berobat di UPT Puskesmas, penulis menanyakan kepada pasien yang datang berobat apakah bapak/ibu jarang berolahraga, apakah Anda sering mengkonsumsi rokok, apakah Anda minum minuman yang beralkohol, apakah Anda mengkonsumsi makanan tinggi garam, sedang menghadapi masalah di tempat kerja atau keluarga selalu menjadi beban pikiran (stress) setelah di diagnosa hipertensi?. Hasil yang didapatkan penulis, 5 orang mengatakan jarang berolahraga, masih merokok, konsumsi tinggi garam, semua masalah dijadikan beban pikiran pasien, 3 orang mengatakan sudah mulai rutin berolahraga, mengurangi konsumsi rokok, mengurangi minuman yang beralkohol, dan 2 orang lagi mengatakan belum rutin berolahraga, obesitas, belum bisa mengurangi makanan konsumsi yang tinggi garam walaupun setelah di diagnosa hipertensi. Berdasarkan survei awal ini maka peneliti tertarik untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Desras Batubara.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *analitik observasional* dengan pendekatan *case control* yang bertujuan untuk menganalisa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara. Populasi dalam penelitian ini untuk kelompok kasus adalah seluruh pasien yang menderita hipertensi dan kelompok kontrol adalah seluruh pasien yang tidak menderita hipertensi dan berobat ke Puskesmas Lalang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 orang masing-masing untuk kelompok kasus dan kontrol (perbandingan 1 : 1), dengan total sampel 160 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan minum alkohol, obesitas, dan konsumsi makanan menggunakan kuesioner yang diambil dalam penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Sulistiyowati (2010), dengan nilai

cronbach alpha 0,7. Untuk kuesioner aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stress menggunakan kuesioner yang diambil dari penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Budi Artiyaningrum (2015) dengan nilai *cronbach alpha* 0,7.

Hasil dan Pembahasan
Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batu Bara

Karakteristik Responden	Kejadian Hipertensi				Jlh	
	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol			
	n	%	n	%	n	%
Usia						
30-45 tahun	11	13,75	21	26,25	32	20
45-60 tahun	46	57,5	39	48,75	85	53,12
>60 tahun	23	28,75	20	25	43	26,88
Jenis Kelamin						
Laki-laki	33	41,25	30	37,5	63	39,3
Perempuan	47	58,75	50	62,5	97	60,7
Tingkat Pendidikan Terakhir						
SMP	6	7,5	8	10	14	8,75
SMA	45	56,25	54	67,5	99	61,88
Perguruan Tinggi	29	36,25	18	22,5	47	29,37
Total	80	50,0	80	50,0	160	100

Tabel 2. Tabulasi Silang Faktor Aktivitas Fisik dengan Timbulnya Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batu Bara

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jlh		p value
	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol				
	n	%	n	%	n	%	
Melakukan	50	31,3	32	20	82	51,3	0,007
Tidak Melakukan	30	18,8	48	30	78	48,8	
Total	80	50,0	80	50,0	160	100	

Tabel 3. Tabulasi Silang Faktor Merokok dengan Timbulnya Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batu Bara

Merokok	Kejadian Hipertensi				Jlh		p value
	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Merokok	48	30	31	19,4	79	49,4	0,01
Merokok	32	20	49	30,6	81	50,6	
Total	80	50,0	80	50,0	160	100	

Tabel 4. Tabulasi Silang Faktor Obesitas dengan Timbulnya Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batu Bara

Obesitas	Kejadian Hipertensi				Jlh		p value
	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak obesitas	49	30,6	31	19,4	80	50	0,007
Obesitas	31	19,4	49	30,6	80	50	
Total	80	50,0	80	50,0	160	100	

Tabel 5. Tabulasi Silang Faktor Stres dengan Timbulnya Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batu Bara

Stres	Kejadian Hipertensi				Jlh		p value
	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak stres	32	20	15	9,4	47	29,4	0,003
Stres ringan	24	15	20	12,5	44	27,5	
Stres sedang	11	6,9	13	8,1	24	15	
Stres berat	13	8,1	29	18,1	42	26,3	
Stres berat sekali	0	0	3	1,9	3	1,9	
Total	80	50	80	50	160	100	

Pembahasan

1. Aktifitas fisik Sebagai Risiko Hipertensi

Menurut jawaban responden dari kuesioner yang diberikan dapat dilihat bahwa olahraga mayoritas melakukan aktivitas sebanyak 51,3%. Ini disebabkan masyarakat yang masih rutin melakukan aktivitas sehari-hari misalnya kegiatan pergi ke ladang menjadi kebiasaan sehari-hari bagi masyarakat setempat yang dianggap sebagai olahraga. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur yaitu rata-rata selama 30 menit/hari, dan akan lebih baik apabila dilakukan rutin setiap hari. Diperkirakan sebanyak 17% kelompok usia produktif memiliki aktivitas fisik kurang. Dari angka prevalensi tersebut, antara 31-51% hanya melakukannya kurang dari 2 jam / minggu (Budi, 2016).

Seseorang yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik pada umumnya cenderung mengalami kegemukan dan akan menaikkan tekanan darah. Dengan aktivitas fisik kita dapat meningkatkan kerja jantung, sehingga darah bisa dipompa dengan baik ke seluruh tubuh (Sianturi, 2021). Kurangnya melakukan aktivitas fisik mengakibatkan kurangnya pembakaran energi di dalam tubuh, sehingga memungkinkan kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk lemak. Penyimpanan yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas (Suiraoaka, 2016).

Hal ini sesuai dengan penelitian (Masi & Ratulangi, 2018), dalam penelitiannya menemukan bahwa nilai probabilitas (*p value*) yang didapatkan yaitu sebesar 0,039 yang berarti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO dan didukung oleh Kurniadi & Nurrahmani tahun 2014 dalam penelitiannya menemukan bahwa nilai probabilitas *p value* = 0,007 ($\alpha < 0,05$) (OR= 5,133; 95%CI= 1,565-16,834) di Kelurahan Manisrejo Kota

Madiun. Hal ini disebabkan karena dengan berolahraga dan melakukan pergerakan dengan rutin dapat menyebabkan tubuh semakin segar, dengan beraktivitas dapat mengeluarkan keringat sehingga badan terasa ringan dan lebih rileks sehingga terhindar dari hipertensi.

2. Analisis Faktor Merokok Yang Berhubungan dengan Timbulnya Hipertensi

Data dari hasil jawaban responden dapat dilihat bahwa mayoritas merokok sebanyak 81%. Ini disebabkan kebiasaan masyarakat dengan perilaku merokok sehingga rokok sudah menjadi kebiasaan masyarakat. Merokok bisa meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan resiko diabetes, serangan jantung dan stroke. Oleh karena itu, terus merokok ketika Anda terkena hipertensi adalah kombinasi yang sangat berbahaya yang dapat memicu penyakit jantung (Haryono, 2013). Kebiasaan merokok adalah gaya hidup yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Sunaryati, 2014).

Dengan mengisap sebatang rokok akan memberi pengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah. Itu karena asap rokok mengandung sekitar 4000 bahan kimia, 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya penyebab kanker dalam tubuh. Nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang dengan membentuk aterosklerosis di sejumlah pembuluh darah sehingga menyebabkan hipertensi (Kesuma dkk, 2014)

Hal ini sesuai dengan penelitian (Umbas *et al.*, 2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa nilai probabilitas (*p value*) yang didapatkan yaitu sebesar 0,016 yang berarti terdapat hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkowan dan didukung oleh (Usman; Fahrurazi; Irianty, 2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa nilai probabilitas *p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Mabu'un tahun 2021. Menurut peneliti, terdapat hubungan antara merokok dengan hipertensi. Hal ini disebabkan kebiasaan merokok yang cukup lama dapat membuat aliran darah dalam tubuh menjadi terhambat karena sudah darah sudah bercampur dengan nikotin rokok yang sudah masuk ke dalam darah. Semakin banyak rokok yang dihisap maka tekanan darah menjadi lebih tinggi dan akan menyebabkan hipertensi.

3. Analisis Faktor Obesitas Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner yang diperoleh dari responden dapat dilihat bahwa mayoritas obesitas sebanyak 80%. Ini disebabkan kebiasaan masyarakat terhadap pola makan yang seimbang. Masyarakat sudah terbiasa dengan makanan yang biasa sehingga masyarakat yang normal dan obesitas seimbang di Kecamatan Medang Deras Batu Bara.

Resiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang kegemukan (obesitas) 5 kali lebih tinggi di dibandingkan dengan seorang yang berat badannya normal. Obesitas sangat berpotensi untuk meningkatkan terjadinya kenaikan tekanan darah yang lebih tinggi lagi di dibandingkan dengan orang-orang yang dengan berat badan ideal (Rohkuswara & Syarif, 2017). Kegemukan dan obesitas merupakan faktor resiko beberapa penyakit degeneratif dan metabolik. Obesitas sebagai faktor risiko penyakit jantung koroner dianggap sebagai faktor independen, artinya tidak dipengaruhi oleh faktor risiko yang lain. Seorang pria dapat dianggap telah menderita obesitas apabila jumlah lemaknya telah melebihi 25%

dari berat badan total dan 30% bagi wanita atau suatu kriteria yang praktis dan paling sering digunakan adalah apabila berat badan telah melebihi 120% dari berat badan ideal. Tekanan darah akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Tekanan darah tersebut akan lebih besar pada individu dengan riwayat keluarga hipertensi, kelebihan berat badan dan mempunyai kecenderungan stres emosional yang tinggi (Oemiati & Rustika, 2014).

Hal ini sesuai dengan penelitian (Mayarni, Erika; Harahap, Deiwi Anggriani; Safitri, 2020), dalam penelitiannya menemukan bahwa nilai probabilitas (*p value*) yang didapatkan yaitu sebesar 0,004 yang berarti terdapat hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Air Tiris Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampar Tahun 2019. Menurut peneliti, terdapat hubungan antara obesitas dengan hipertensi. Hal ini disebabkan obesitas atau kelebihan berat badan akan mempengaruhi kinerja tekanan darah dalam memompa darah mengalir ke setiap pembuluh darah. Tubuh yang normal dengan berat badan yang sesuai akan membuat darah mengalir dengan normal ke pembuluh darah. Kelebihan berat badan atau obesitas menyebabkan darah tidak lancar karena lemak sudah menekan pembuluh darah sehingga tekanan darah semakin kuat untuk memompa ke semua pembuluh darah. Obesitas atau kelebihan berat badan dalam jangka waktu yang lama tanpa ada aktivitas fisik yang rutin akan menyebabkan seseorang terkena hipertensi.

4. Analisis Faktor Stres Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner yang diperoleh dari responden dapat dilihat bahwa merokok mayoritas tidak stres sebanyak 47%. Ini disebabkan pola hidup di Kecamatan Medang Deras Batu Bara yang masih erat dalam persaudaraan sehingga permasalahan dalam keluarga menjadi masalah bersama sehingga pemecahan dalam menyelesaikan masalah dapat secara bersama-sama. Hal ini menyebabkan tingkat stres tidak begitu banyak di masyarakat Kecamatan Medang Deras Batu Bara.

Stres, yang meningkatkan aktivitas saraf simpatis, mempengaruhi meningkatnya tekanan darah secara bertahap (Yimmi, 2015). Apabila terjadi stres berkepanjangan, maka tekanan darah akan berada pada kondisi yang tinggi yang berarti terjadi tekanan darah tinggi (Ladyani et al., 2021). Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh adanya interaksi berbagai faktor dan faktor utama yang lebih berperan terhadap timbulnya hipertensi tidak dapat diketahui secara pasti. Stres sendiri adalah rasa takut dan cemas dari perasaan dan tubuh terhadap perubahan di lingkungan. Secara fisiologis, bila ada sesuatu yang mengancam, kelenjar pituitary otak mengirimkan “peringatan” dan hormon ke kelenjar endokrin, yang kemudian mengalirkan hormon adrenalin dan hidrokortison ke dalam darah. Hasilnya, tubuh menjadi siap untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang muncul (Norhasanah & Dewi, 2021).

Stres dan kondisi emosi yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi. Hubungan antara stress dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stress yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah tetap tinggi (Subramaniam, 2015).

Hal ini sesuai dengan penelitian (Sulistiyowati, 2016), dalam penelitiannya menemukan bahwa nilai *p value* yang didapatkan yaitu sebesar 0,000 (OR=11,019) yang

berarti terdapat hubungan antara factor stres dengan kejadian hipertensi di Kampung Botton Kelurahan Magelang, Kecamatan Magelang Tengah Kota Magelang.

Menurut peneliti, terdapat hubungan antara stres dengan hipertensi. Hal ini disebabkan stres dapat meningkatkan kerja jantung yang lebih tinggi daripada yang biasa. Jantung akan lecih cepat sehingga otomatis tekanan darah akan semakin tinggi. Stres yang berkepanjangan akan meningkatkan kinerja jantung tidak normal dan mempengaruhi tekanan darah semakin tinggi dan menyebabkan hipertensi.

Kesimpulan

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan faktor aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas dan stres dengan kejadian hipertensi. Untuk itu disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, faktor-faktor penyebab dan cara pola hidup yang sehat dan teratur sehingga terhindar dari hipertensi. Dari hasil penelitian ini diharapkan pasien hipertensi agar mampu mengontrol tekanan darahnya secara rutin dan menghindari faktor-faktor risiko / faktor penyebab yang akan memperberat meningkatnya tekanan darah pasien hipertensi. Sedangkan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, faktor-faktor penyebab dan cara pola hidup yang sehat dan teratur sehingga terhindar dari hipertensi.

Referensi

- Budi, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2014. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20.
- Darmansyah, S. (2018). Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Dusun Kamaraang Desa Keang Kecamatan Kalukku Kabupaten Mamuju. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(1), 40–52. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v1i1.150>
- Dunia, O. K. (2018). *Hipertensi : “ The Silent Killer . ”* 1–2.
- Erma Kasumayanti, M. (2020). -faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu WilayFaktorah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*, 4(23), 47–55.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fitriyani, Y., Sugiarto, & Wuni, C. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Esensial Di Desa Kemingking Dalam Kabupaten Muaro Jambi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 449–458.
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(desember 2019), 91–100.
- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2014). *Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun.*
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga

- dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Masi, G. M., & Ratulangi, U. S. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6, 1–6.
- Mayarni, Erika; Harahap, Deiwi Anggriani; Safitri, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Air Tiris Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(23), 28–34. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/683/618>
- Memah, Meylin; Kandou, Grace D; Jeini Ester, N. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 8(1), 68–74.
- Norhasanah, & Dewi, A. P. (2021). Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, XI(3), 111–115.
- Oemiati, R., & Rustika, R. (2014). Penyakit Jantung Koroner [PJK] Dengan Obesitas Di Kelurahan Kebon Kelapa, Bogor [Baseline Studi Kohort Faktor Risiko PTM] (Coronary Heart Disease [CHD] with Obesity in Kebon Kalapa Village, Bogor [Baseline Cohort Study of Non-communicable Diseases Risk Fa. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(4), 385–393. <https://media.neliti.com/media/publications/20918-ID-coronary-heart-disease-chd-with-obesity-in-kebon-kalapa-village-bogor-baseline-c.pdf>
- Purnama, A., & Saleh, R. (2017). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(4), 313–321.
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M., & Sanjaya, B. T. (2016). Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, Vol 27(No 10), Hal 122-130.
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 13–18. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v1i2.1805>
- Sianturi, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Hipertensi Primer Pada Pasien Rawat Jalan Di Poli Dalam Rumah Sakit Umum Meuraxa Kota Banda Aceh. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), 82–91.
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan Antara Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Mahasiswa. *Intisari Sains Medis*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.15562/ism.v2i1.74>
- Sulistiyowati. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Kampung Botton Kelurahan Magelang Kecamatan Magelang Tengah Kota Magelang ahun 2009. [Skripsi]. <https://lib.unnes.ac.id/3205/1/6396.pdf>
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Usman; Fahrurazi; Irianty, H. (2021). *Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Mabu ' Un Tahun 2021.*
- Yimmi, S. (2015). Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Matur Kabupaten Agam. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 2007.