

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BIHA PESISIR BARAT TAHUN 2020

Christin Angelina¹, Vera Yulyani², Evi Efriyani³

^{1,2}Dosen Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati

³Mahasiswa Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati

*christinangelina@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi. Menurut data Kabupaten Pesisir Barat pada tahun 2018 dilakukan pengukuran tekanan darah pada usia > 18 tahun dengan jumlah laki-laki 84,616 dan perempuan 80,803 total 165,419 orang yang terkena hipertensi 582 orang (12,2%). Tujuan penelitian ini adalah diketahui faktor – faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. Jenis penelitian berupa observasional dengan menggunakan desain penelitian crosssectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Penduduk di Kecamatan Pesisir Barat sebanyak 38.734 orang dan yang berkunjung di Puskesmas Biha pada bulan juni dan juli 2019 sebanyak 6.971 orang, dari jumlah tersebut usia 45 – 69 tahun sebanyak 752 orang. Jumlah sampel 279. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data primer dari kuesioner yang dilakukan terhadap penderita hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. Hasil penelitian ada hubungan kebiasaan merokok (p -value = 0,000, OR 2,883), stress (p -value = 0,000, OR 3,208), pekerjaan (p -value = 0,006, OR 2,263), beban kerja (p -value = 0,006, OR 2,375), aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020, dengan nilai (p -value = 0,007, OR 2,730). Diketahui tidak ada interaksi antara merokok dengan stres sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini stres merupakan variabel yang paling dominan dengan nilai p -value 0,00 dan OR 3,376. Saran petugas kesehatan sarankan untuk lebih meningkatkan kembali motivasi ibu untuk melakukan perawatan secara baik sesuai program yang telah di anjurkan pemerintah, seperti meningkatkan kembali posbindu

Kata kunci: Hipertensi, kebiasaan merokok, stres, pekerjaan, beban kerja, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, kematian yang disebabkan oleh jantung iskemik dan stroke meningkat menjadi 54% (dari 56.4 juta kematian di dunia) (WHO, 2017). Menurut data *world health organization* (WHO), diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. 972 juta pengidap

hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016).

Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun, pada tahun 2013 kejadian hipertensi sebesar 25.8 % dan mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebesar 34.1% (Riskesdas, 2018). Menurut data dinas Kesehatan Lampung, hipertensi termasuk dalam 5 besar penyakit terbanyak. Pada tahun 2016, penderita hipertensi sebanyak 6755 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2017 dengan jumlah penderita sebanyak 20.116 orang (Dinkes Lampung, 2017).

Menurut data Kabupaten Pesisir Barat pada tahun 2018 dilakukan pengukuran tekanan darah pada usia > 18 tahun dengan jumlah laki-laki 84,616 dan perempuan 80,803 total 165,419 orang yang terkena hipertensi 582 orang (12,2%) (Buku Profil Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat, 2018).

Menurut data di Puskesmas Biha Pesisir Barat tahun 2017, sepuluh besar penyakit penyakit hipertensi masuk urutan ke urutan ke 4 dengan jumlah laki-laki 1513 orang dan perempuan 1342 orang dari keseluruhan 2856 orang pada tahun 2018 bulan Januari penderita hipertensi menempati urutan ke 3 dari 10 besar penyakit yaitu laki-laki 52 dan perempuan 195 orang dari jumlah 247 orang, sedangkan pada bulan Februari naik menjadi urutan ke 2 dengan jumlah laki-laki 502 orang dan perempuan 250 orang dari 752 orang (Profil Puskesmas Biha Pesisir Barat, 2018).

Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi. Pembuluh darah-pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung yang memompa darah ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh. Hipertensi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara (Yekti, 2011). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat. Kondisi ini dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara mengetahui apakah seseorang memiliki hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah (Irianto, 2018).

Apabila tekanan darah 130 per 90 atau 130/90 mmHg, berarti memiliki tekanan sistolik 130 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Angka normal tekanan darah adalah yang berada pada 120/80 mmHg. Seseorang akan dianggap mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi jika hasil dari beberapa kali pemeriksaan, tekanan darah tetap mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu usia, keturunan, jenis kelamin, faktor olahraga, pola makan, minum alkohol, dan stres. Sedangkan faktor risiko pemicu yang diduga dapat mempengaruhi peningkatan hipertensi yaitu berusia diatas 65 tahun, mengonsumsi banyak garam, kelebihan berat badan, memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi, kurang makan buah dan sayuran, jarang berolahraga, minum terlalu banyak kopi (minuman lain yang mengandung kafein) dan terlalu banyak mengonsumsi minuman keras (Irianto, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Agustina (2014) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. Pengambilan data dilakukan pada 87 orang responden yang merupakan lansia di atas umur 65 tahun secara total sampling, dengan alternatif uji Fisher pada faktor keturunan dan obesitas. Hasil uji menunjukkan adanya hubungan antara faktor keturunan dengan hipertensi $pvalue \leq 0,05$, tidak ada hubungan antara faktor jenis kelamin, obesitas, kebiasaan merokok, stres, olahraga dengan $pvalue > 0,05$. Sedangkan menurut hasil penelitian prisilia (2016) Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. Hasil: terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia dengan menggunakan Fisher's Exact Test ($p=0,000$).

Justifikasi masalah hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup dimana perilaku atau kebiasaan seseorang mempunyai pengaruh negatif dan positif pada kesehatan. Pada pemeriksaan hipertensi ditemukan ketika dilakukan pemeriksaan terhadap pasien yang datang dengan keluhan lain. Hipertensi pada dasarnya mengurangi harapan hidup para penderitanya. Penyakit hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang bisa mengakibatkan kematian. Selain mengakibatkan angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi yang tinggi juga berdampak terhadap mahalannya pengobatan dan perawatan yang harus ditanggung para penderitanya, hipertensi juga berdampak bagi penurunan kualitas hidup jika seseorang mengalami tekanan darah tinggi. Selain itu faktor yang mempengaruhi pasien hipertensi yaitu kurangnya pengetahuan dalam melakukan perawatan hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan dalam hal pencegahan agar tidak terjadi komplikasi, pengetahuan yang kurang dan pendidikan yang rendah mengakibatkan kebiasaan yang kurang baik dalam hal perawatan hipertensi. Penderita hipertensi tetap mengkonsumsi garam berlebih, kebiasaan minum kopi merupakan contoh bagaimana kebiasaan yang salah tetap dilaksanakan.

Berdasarkan hasil pendahuluan yang peneliti lakukan di Biha Pesisir Barat pada bulan April tahun 2019. Dalam satu Kabupaten pesisir barat terdapat 11 puskesmas, sebanyak 4 puskesmas yang menunjukkan data yang paling tinggi jumlah penduduk mengalami hipertensi yaitu di puskesmas Biha sebesar 347 kasus, puskesmas Lemong yaitu 335 kasus, puskesmas Krui 310 kasus dan puskesmas Ngambur 291 kasus. Berdasarkan kasus di puskesmas Biha sebesar 347 kasus penderita hipertensi, 15 orang menyatakan sering melakukan aktivitas berat dan sering melakukan kebiasaan merokok, 10 orang menyatakan beban kerjanya yang berat dan sering mengalami stres. Berdasarkan hasil studi awal tersebut menunjukkan bahwa ada berbagai masalah yang menyebabkan pasien hipertensi tidak melaksanakan kontrol darah, diantaranya adalah sebagian besar pasien hipertensi beban kerja yang berat, aktivitas atau kesibukan penderita hipertensi sehingga sebagian dari mereka kurang termotivasi untuk melakukan kontrol. Tingginya jumlah kasus hipertensi terutama yang ada di puskesmas Biha Pesisir Barat, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "faktor faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020.

METODE

penelitian ini adalah tentang analisis faktor faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 . Jenis penelitian berupa observasional dengan menggunakan desain penelitian *crosssectional*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data primer dari kuesioner yang dilakukan terhadap penderita hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 . Jenis data yang digunakan merupakan data katagorik, sehingga uji statistik yang dipakai adalah uji *Chi Square* dan *regresi logistik* yang akan menentukan adanya hubungan satu variable independen dan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi kejadian hipertensi, merokok, stress, pekerjaan, Beban kerja, Aktivitas fisik

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Hipertensi	Hipertensi	61	21,9
	tidak hipertensi	218	78,1
Kebiasaan merokok	Merokok	122	43,7
	tidak merokok	157	56,3
stress	Sedang	126	45,2
	Ringan	153	54,8
pekerjaan	Bekerja	130	46,6
	tidak bekerja	149	53,4
Beban kerja	Berat	142	50,9
	Ringan	137	49,1
Aktivitas fisik	tidak rutin	193	69,2
	Rutin	86	30,8

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 279 responden mengalami hipertensi dan sebanyak 61 (21,9%) dan sebanyak 218 (78,1%) responden tidak mengalami hipertensi . Diketahui bahwa dari 279 responden sebanyak 122 (43,7%) responden dengan kebiasaan merokok dan sebanyak 157 (56,3%) responden tidak merokok. Diketahui bahwa dari 279 responden sebanyak 126 (45,2%) responden mengalami stress sedang dan sebanyak 153 (54,8%) responden mengalami stress ringan. Diketahui bahwa dari 279 responden sebanyak 130 (46,6%) responden bekerja dan sebanyak 149 (53,4%) responden tidak bekerja. Diketahui bahwa dari 279 responden sebanyak 142 (50,9%) responden Beban kerja berat dan sebanyak 137 (49,1%) responden Beban kerja ringan. Diketahui bahwa dari 279 responden sebanyak 193 (69,2%) responden dengan Aktivitas fisik tidak rutin dan sebanyak 86 (30,8%) responden dengan Aktivitas fisik rutin.

Tabel 2 Hubungan antara kebiasaan merokok, stress, pekerjaan, Beban kerja, Aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020

Variabel	Kategori	Hipertensi				Total		p-value	RR 95% CI
		Ya		Tidak		N	%		
		n	%	n	%				
Kebiasaan merokok	Merokok	39	32,0	83	68,0	122	100,0	0,000	2,8 (1,5-5,2)
	Tidak merokok	22	14,0	135	86,0	157	100,0		
Stress	Sedang	41	32,5	85	67,5	126	100,0	0,000	3,2 (1,7-5,8)
	Ringan	20	13,1	133	86,9	153	100,0		
Pekerjaan	Bekerja	38	29,2	92	70,8	130	100,0	0,006	2,2 (1,2-4,0)
	Tidak bekerja	23	15,4	126	84,6	149	100,0		
Beban Kerja	Berat	41	28,9	101	71,1	142	100,0	0,006	2,3 (1,3-4,3)
	ringan	20	14,6	117	85,4	137	100,0		
Aktivitas Fisik	Tidak rutin	51	26,4	142	73,6	193	100,0	0,007	2,7 (1,3-5,6)
	Rutin	10	11,6	76	88,4	86	100,0		

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 122 responden dengan kebiasaan merokok sebanyak 39 (32,0%) responden dengan hipertensi dan 83 (68,0%) responden tidak hipertensi. Diketahui dari 157 responden yang tidak merokok sebanyak 22 (14,0%) responden dengan hipertensi dan 135 (86,0%) responden tidak hipertensi . Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 2,883 artinya responden dengan kebiasaan merokok memiliki resiko 2,883 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan dengan responden yang Tidak merokok.

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 126 responden dengan stress sedang sebanyak 41 (32,5%) responden dengan hipertensi dan 85 (67,5%) responden tidak hipertensi. Diketahui dari 153 responden dengan stress ringan sebanyak 20 (13,1%) responden dengan hipertensi dan 133 (86,9%) responden tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 3,208 artinya responden dengan stress sedang resiko 3,208 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden dengan stress ringan.

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 130 responden dengan bekerja sebanyak 38 (29,2%) responden dengan hipertensi dan 92 (70,8%) responden tidak hipertensi. Diketahui dari 149 responden tidak bekerja sebanyak 23 (15,4%) responden dengan hipertensi dan 126 (84,6%) responden tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,006$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir

Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 2,263 artinya responden dengan bekerja resiko 2,263 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden tidak bekerja.

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 142 responden dengan beban kerja berat sebanyak 41 (28,9%) responden dengan hipertensi dan 101 (71,1%) responden tidak hipertensi. Diketahui dari 137 responden dengan beban kerja ringan sebanyak 20 (14,6%) responden dengan hipertensi dan 117 (85,4%) responden tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,006$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 2,375 artinya responden dengan beban kerja berat resiko 2,375 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden dengan beban kerja ringan.

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 193 responden dengan aktivitas fisik Tidak rutin sebanyak 51 (26,4%) responden dengan hipertensi dan 142 (73,6%) responden tidak hipertensi. Diketahui dari 86 responden dengan aktivitas fisik rutin sebanyak 10 (11,6%) responden dengan hipertensi dan 76 (88,4%) responden tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,007$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 2,730 artinya responden dengan beban aktivitas fisik tidak rutin resiko 2,730 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik rutin.

Tabel 3 Analisis Multivariat

Variabel	β	Sig.	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B)	
				Lower	Upper
pekerjaan	,209	,733	1,232	,372	4,087
stres	,740	,084	2,097	,904	4,862
merokok	,881	,028	2,413	1,102	5,287
beban_kerja	,542	,384	1,719	,507	5,825
aktivitas_fisik	,625	,130	1,867	,832	4,190
merokok by stres	,800	,263	2,225	,548	9,032

berdasarkan hasil interaksi, diketahui tidak ada interaksi antara merokok dengan stres sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini stres merupakan variabel yang paling dominan dengan nilai $p\text{-value} 0,00$ dan OR 3,376

Hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 2,883 artinya responden dengan kebiasaan merokok memiliki resiko 2,883 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan dengan responden yang Tidak merokok

Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan tahanan perifer. Berbagai faktor yang mempengaruhi curah jantung dan tahanan perifer akan

mempengaruhi tekanan darah. Salah satunya adalah kebiasaan hidup yang tidak baik seperti merokok.

Zat yang terdapat dalam rokok dapat merusak lapisan dinding arteri berupa plak. Ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kandungan nikotinnya Bisa meningkatkan hormone epinefrin yang bias menyempitkan pembuluh darah arteri. Karbon monoksida dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk menggantikan pasokan oksigen ke jaringan tubuh. Kerja jantung yang lebih keras tentu dapat meningkatkan tekanan darah. Berbagai penelitian membuktikan rokok beresiko terhadap jantung dan pembuluh darah (Aggie & Herbert, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Ainun (2012) dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012. Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan dengan hipertensi perilaku merokok ($p=0,000$). Perokok memiliki risiko 60 persen lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak merokok. Merokok dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan cenderung untuk membentuk gumpalan darah, dua faktor yang berkaitan erat dengan hipertensi. Berbagai risiko hipertensi yang terkait dengan merokok dapat diiadakan dalam dua hingga tiga tahun setelah berhenti merokok.

Dengan menghisap sebatang rokok maka akan mempunyai pengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah atau hipertensi. Hal ini dapat disebabkan karena gas CO yang dihasilkan oleh asap rokok dapat menyebabkan pembuluh darah "kramp" sehingga tekanan darah naik, peningkatan ini terjadi karena nikotin menyempitkan pembuluh darah sehingga memaksa jantung untuk bekerja keras. Sebagai hasilnya kecepatan jantung dan tekanan darah meningkat. (Yashinta, 2015).

Menurut pendapat peneliti, bagi responden tidak ada salahnya untuk berhenti dari merokok walaupun tidak terkena penyakit hipertensi, karena merokok memiliki berbagai dampak selain dari hipertensi, menjaga pola hidup sehat dengan makan gizi seimbang, aktifitas olahraga rutin, menghindari stres, dapat dilakukan oleh pasien untuk menghindari hipertensi lanjut yang dapat menyebabkan dampak lebih buruk atau untuk mencegah terjadinya hipertensi bagi yang belum terkena hipertensi.

Hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai OR 3,208 artinya responden dengan stress sedang resiko 3,208 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden dengan stress ringan

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan- tuntutan

yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu (Smet, 2010).

Menurut Hawari (2013) Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka disebut mengalami distress.

Penelitian Katerin Indah Islami (2015) dengan judul Hubungan Antara Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian studi potong lintang (*cross sectional*) yang dilakukan pada bulan November 2014 dengan 94 responden yang menderita hipertensi dan tidak menderita hipertensi. Untuk menguji kemaknaan hubungan antara dua variabel tersebut digunakan uji korelasi koefisien kontingensi. Penelitian yang dilakukan didapatkan responden yang menderita hipertensi didapatkan 33 responden (70,2%) yang mengalami stres dan 14 responden (29,8%) yang tidak mengalami stres. Sedangkan responden yang tidak menderita hipertensi didapatkan 8 responden (17%) mengalami stres dan 39 responden (31%) tidak mengalami stres. Setelah dilakukan uji analisis statistik dengan uji korelasi Koefisien Kontingensi didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat korelasi yang sangat bermakna dengan nilai $r = 0,473$ yang berarti kekuatan korelasi yang diuji adalah sedang, dengan arah korelasi positif (+) yang berarti searah.

Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach - approach*), menghindar - menghindar (*avoidance-avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approac havoidance*).

Menurut pendapat peneliti bahwa Orang yang sering mengalami stres biasanya tekanan darahnya akan menjadi naik. Jika orang sedang stress, hormon adrenalin dalam tubuhnya akan meningkat sehingga akan menyebabkan tekanan darah di dalam tubuh menjadi naik. Oleh karena itu, harus sering melakukan refreshing untuk menyegarkan otak agar tidak mengalami stres yang berlarut-larut. Stres merupakan kondisi dimana tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, membuat jantung bekerja lebih kuat dan cepat. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan menimbulkan reaksi organ tubuh lain. Perubahan fungsional tekanan darah oleh kondisi stres dapat menyebabkan hipertropi kardiovaskuler, hipertensi seringkali dipicu oleh perilaku tidak sehat seperti kelebihan berat badan, stres, rendahnya status pekerjaan, dan penggunaan kontrasepsi hormonal.

Peneliti berpendapat untuk penderita hipertensi stress ringan biasanya tidak merusak aspek fisiologis, stress ringan dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif. Situasi ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Skor stress rendah atau stress ringan

berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan individu menjadi waspada dan lapangan persepsinya meningkat, sehingga hal tersebut akan memotivasi seseorang belajar untuk memahami perubahan-perubahan terutama perubahan terhadap perasaan tidak nyaman dan berlangsung pada kelangsungan hidup.

Hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,006$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020, dengan nilai OR 2,263 artinya responden dengan bekerja resiko 2,263 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden tidak bekerja

Faktor pemicu hipertensi digolongkan kedalam 2 golongan yaitu faktor yang tidak dapat di kontrol, seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur, dan yang dapat di kontrol seperti kegemukan, gaya hidup, pola makan, aktivitas, kebiasaan merokok, serta alkohol dan garam (Sianturi, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olah raga, jenis pekerjaan, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (Depkes RI, 2013).

Pekerjaan juga mempunyai hubungan yang erat dengan status sosial ekonomi, sedangkan berbagai jenis penyakit yang timbul dalam keluarga sering berkaitan dengan jenis pekerjaan yang mempengaruhi pendapatan keluarga. Angka kematian bayi umpamanya sangat erat hubungannya dengan pekerjaan pada umumnya angka kematian bayi dan balita meningkat pada status sosial ekonomi rendah (Nasri, 2014).

Menurut hasil penelitian Raymond (2012). Tentang Manajemen Hipertensi pada Penduduk Lansia. Tinjauan ini menyajikan ikhtisar laporan konsensus ini dan mengkaji studi-studi spesifik yang memberikan beberapa temuan baru mengenai BP target dan perkembangan nefropati. Secara umum, bukti sangat mendukung tujuan BP kurang dari 150/80 mmHg. Tinjauan bukti untuk laporan konsensus mendukung tujuan <150/80 mmHg untuk lansia dengan sedikit data pada mereka yang berusia di atas 80 tahun. Namun, diputuskan untuk menetapkan sasaran kurang dari 140/90 mmHg kecuali pasien tidak dapat menoleransi itu dan kemudian coba selama 140–145 mmHg. Data sedikit sekali untuk mereka yang berusia di atas 80 mmHg tetapi beberapa bukti ada untuk <150/80 mmHg.

Menurut pendapat peneliti bahwa Pekerjaan lebih banyak dilihat dari kemungkinan terpapar khusus dan tingkat derajat keterpaparan tersebut serta besarnya risiko menurut sifat pekerjaan, lingkungan kerja dan sifat sosioekonomi karyawan pada pekerjaan tertentu. Ada berbagai hal yang mungkin berhubungan dengan erat dengan sifat pekerjaan seperti jenis kelamin, umur, status perkawinan

serta tingkat pendidikan yang juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan pekerja. Di lain pihak sering pula pekerja-pekerja dari jenis pekerjaan tertentu bermukim di lokasi yang tertentu pula sehingga sangat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan pekerja dari jenis pekerjaan tertentu bermukim di lokasi yang tertentu pula sehingga sangat erat hubungannya dengan lingkungan tempat tinggal mereka.

hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,006$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020, dengan nilai OR 2,375 artinya responden dengan beban kerja berat resiko 2,375 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden dengan beban kerja ringan

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan pekerjaan yang menguras aktivitas masyarakat sehingga mengurangi pola aktivitas yang baik untuk dilakukan. Pola aktivitas yang sehat dan makanan yang sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi (Sinubu, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sinubu (2015) menggunakan uji statistik chi square didapatkan nilai $p = 0.023 < \alpha = 0.05$. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di SMA N 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. Saran dapat ditambahkan sebagai informasi dibidang keperawatan medikal bedah untuk dijadikan acuan penelitian selanjutnya bahwa beban kerja yang berat memicu terjadinya hipertensi.

Beban kerja perawat harus disesuaikan dengan kuantitas dimana pekerjaan yang harus dikerjakan terlalu banyak/sedikit maupun secara kualitas dimana pekerjaan yang dikerjakan membutuhkan keahlian. Bila banyaknya tugas tidak sebanding dengan kemampuan baik fisik maupun keahlian dan waktu yang tersedia maka akan menjadi sumber stres (Ilyas, 2000).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Parikh (2011) dalam jurnal *The Study of Epidemiology & Determinants of Hypertension in Urban Health Training Centre (UHTC)* menunjukkan bahwa aktivitas fisik beban kerja memiliki hubungan dengan terjadinya Hipertensi dan responden yang memiliki beban kerja berat beresiko terjadi Hipertensi.

Menurut peneliti Setiap orang yang bekerja akan memiliki beban kerja dan tanggung jawab terhadap pekerjaannya. Beban kerja dibagi menjadi dua jenis, yaitu beban kerja fisik dan beban kerja mental. Bentuk beban kerja fisik seperti kegiatan mengangkat, mendorong, memindahkan barang serta aktivitas lain yang melibatkan kerja otot. Beban kerja seseorang akan berbeda satu sama lainnya, beban kerja di hubungannya berpengaruh pada tingkat stres seseorang jika seseorang memiliki

banyak pekerjaan tetapi memiliki koping stres, dapat menjaga waktu dalam mengerjakannya maka beban kerja ini tidak akan menimbulkan menimbulkan stres sehingga peningkatan tekanan darah juga terjaga. Maka petugas kesehatan harus dapat memberikan pendidikan kesehatan pada manajemen stres dan koping stres serta memahami pola pekerjaan dan tidak memorsir dalam melakukan pekerjaan, tidak memaksakan diri saat kondisi tubuh kurang sehat, tidak bekerja melampaui jam batas bekerja.

hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,007$ yang berarti yang berarti $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020, dengan nilai OR 2,730 artinya responden dengan beban aktivitas fisik tidak rutin resiko 2,730 kali lebih terjadi dengan hipertensi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik rutin.

Aktifitas sedang dipengaruhi dari kegiatan yang dilakukan baik didalam ruangan maupun di luar ruangan, seseorang kurang aktif secara fisik (yang olahraganya kurang dari tiga kali atau kurang per minggu 30 menit) memiliki hampir 50% resiko terkena stroke dibanding mereka yang aktif. Berbagai kemudahan hidup yang didapat seperti mencuci dengan mesin cuci untuk rumah tangga, banyaknya kendaraan bermotor serta kemajuan teknologi membuat aktifitas seseorang semakin hari semakin ringan atau mudah, namun dampak dari kemajuan teknologi ini seseorang dapat menjadi pasif dan cenderung menimbulkan masalah berat badan dan dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi yang nantinya memicu terjadinya aterosklerosis bila masalah berat badan tidak diimbangi dengan olahraga yang cukup (Wahyu, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Ainun (2012) dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012. Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan dengan hipertensi adalah kebiasaan olahraga ($p=0,028$). Olahraga atau latihan jasmani secara teratur, terbukti dapat menurunkan tekanan darah ke tingkat normal dan menurunkan resiko serangan hipertensi 50 persen lebih besar dibanding orang yang tidak aktif melakukan olahraga. Satu sesi olahraga rata-rata menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg. Pengaruh penurunan tekanan darah ini dapat berlangsung sampai sekitar 20 jam setelah berolahraga.

Menurut hasil penelitian Mahmudah (2015) tentang Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. Hasil penelitian ini mendapatkan proporsi lansia yang mengalami hipertensi sebesar 26,4%. Analisis bivariat menggunakan uji chisquare dan analisis multivariat dengan regresi logistik ganda. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,024$ OR=3,596), asupan lemak ($p=0,008$ OR=4,364), dan asupan natrium ($p=0,001$ OR=6,103) dengan kejadian hipertensi. Analisis multivariat menunjukkan asupan natrium (OR Exp(B)=4,627) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Menurut peneliti sejalan dengan teori dimana pada aktifitas kurang dapat berisiko mengalami hipertensi, menurut pendapat peneliti pengetahuan dan informasi yang kurang terhadap manfaat dari dilakukannya olahraga ringan kepada responden hipertensi, membuat responden hipertensi malas untuk melakukan kegiatan fisik. Dukungan keluarga dan pemberian informasi oleh petugas terhadap manfaat dari dilakukannya olahraga secara rutin minimal 10 menit setiap hari, dapat meningkatkan kesehatan dan serangan hipertensi. Bentuk dukungan keluarga yang dapat diberikan seperti, mengajak untuk berjalan pagi mengelilingi lingkungan sekitar, atau mengajak untuk melakukan senam jantung sehat yang diadakan dilingkungan dapat mencegah terjadinya hipertensi.

KESIMPULAN

1. diketahui bahwa mengalami hipertensi dan sebanyak 61 (21,9%) dan sebanyak 218 (78,1%) responden tidak mengalami hipertensi, diketahui bahwa sebanyak 122 (43,7%) responden dengan kebiasaan merokok dan sebanyak 157 (56,3%) responden tidak merokok, diketahui bahwa sebanyak 126 (45,2%) responden mengalami stress sedang dan sebanyak 153 (54,8%) responden mengalami stress ringan. diketahui bahwa sebanyak 130 (46,6%) responden bekerja dan sebanyak 149 (53,4%) responden tidak bekerja, diketahui bahwa sebanyak 142 (50,9%) responden Beban kerja berat dan sebanyak 137 (49,1%) responden Beban kerja ringan, diketahui bahwa sebanyak 193 (69,2%) responden dengan Aktivitas fisik tidak rutin dan sebanyak 86 (30,8%) responden dengan Aktivitas fisik rutin
2. Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$, OR 2,883)
3. Ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$, OR 3,208)
4. Ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai ($p\text{-value} = 0,006$, OR 2,263)
5. Ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai ($p\text{-value} = 0,006$, OR 2,375)
6. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 , dengan nilai ($p\text{-value} = 0,007$, OR 2,730)
7. Diketahui tidak ada interaksi antara merokok dengan stres sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini merokok merupakan variabel yang paling dominan dengan nilai $p\text{-value} 0,00$ dan OR 3,171
8. Faktor dominan yang berhubungan adalah stres pada kejadian hipertensi di puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020 ($p\text{-value} 0,000$; OR 3,376)

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru

- Departemen Kesehatan, RI. (2006). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi*. Diakses di <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/1909-masalah-hipertensi-stroke-di-indonesia.html>
- Dinkes Provinsi Lampung. (2015). *Profil Kesehatan Lampung*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
- Hastono. (2016). *Analisis Data Kesehatan*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI.
- Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta. FKUI
- Irianto, Koes, (2018). *Memahami Berbagai Macam Penyakit: Penyebab, Gejala,. Penularan, Pengobatan, Pemulihan dan Pencegahan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Mahmudah ,2015. *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*.jurnal fakultas ilmu kesehatan universitas pembangunan nasional jakarta. *Biomedika volume 7*nomer 2 agustus 2015
- Prisilia, 2016. *Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. E-journal keperawatan (e-kp) volume 4 nomer 2, agustus 2016
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri Tahun*. Kemenkes.
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. (2011). *Cara jitu mengatasi Hipertensi*. Andi: Yogyakarta