



HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS DAN TINGKAT STRESS DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA UMUR 26 – 45 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALSARI

Kurnia Ayu Pratiwi^{1✉}, Kissa Bahari S.Kep.,Ns.,M.Kep.,PhD.,NS², Joko Wiyono S.kp.,M.Kep.,Sp.Kom³, Tri Cahyo Sepdianto S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.,KM⁴

¹Mahasiswi Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

²Dosen Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

³Dosen Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

⁴Dosen Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:
Diterima
Disetujui
Di Publikasi

Keywords:
Tingkat Aktivitas,
Tingkat Stress,
Tekanan Darah

Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan Tingkat stress dengan tekanan darah. Dibuktikan dengan kurangnya aktivitas fisik (perilaku sedentary) meningkatkan faktor risiko menderita hipertensi. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa emosi-emosi kuat dan stres yang hebat dan berkelanjutan menjelma menjadi reaksi somatik yang langsung mengenai sistem peredaran darah sehingga mempengaruhi detak jantung dan peredaran darah. Tujuan dari penelitian ini mengetahui hubungan tingkat aktivitas dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa umur 26 – 45 tahun Di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari. Disain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analisa korelatif serta pendekatan cross sectional dengan jumlah 48 responden. Uji yang digunakan adalah uji statistik dengan uji Spearman Test. Berdasarkan data tingkat aktivitas dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan P Value $0,028 < 0,05$ hal ini membuktikan bahwa H1 diterima. Didukung berdasarkan data Tingkat stress dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan P Value $0,038 < 0,05$ hal ini membuktikan bahwa H1 diterima. Diharapkan klien dapat menerapkan latihan fisik dalam pekerjaan sehari-hari yang dilakukan. Hal tersebut juga sejalan dengan ketidak mampuan dalam mengontrol emosi dapat ditingkatkan untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

THE RELATIONSHIP OF ACTIVITY LEVEL AND STRESS LEVEL WITH BLOOD PRESSURE IN ADULTS AGED 26 – 45 YEARS IN THE WORKING AREA OF THE KENDALSARI PUSKESMAS

Abstract

The relationship between physical activity levels and stress levels and blood

pressure. It has been proven that lack of physical activity (sedentary behavior) increases the risk factors for suffering from hypertension. This is supported by the theory which states that strong emotions and intense and continuous stress transform into somatic reactions that directly affect the circulatory system, thereby affecting heart rate and blood circulation. The aim of this research is to determine the relationship between activity levels and stress levels with the incidence of hypertension in adults aged 26 - 45 years in the Kendalsari Community Health Center working area. The design of this research is quantitative research with a correlative analysis research design and a cross sectional approach with a total of 48 respondents. The test used is a statistical test using the Spearman Test. Based on the activity level data, it can be seen that the Spearman Rank correlation test results show a P Value of $0.028 < 0.05$, this proves that H1 is accepted. Supported by stress level data, it can be seen that the results of the Spearman Rank correlation test show a P value of $0.038 < 0.05$, this proves that H1 is accepted. It is hoped that clients can apply physical exercise in their daily work. This is also in line with the inability to control emotions which can be improved to help keep blood pressure stable.

© 2024 Poltekkes Kemenkes Malang

✉ Alamat korespondensi:
Poltekkes Kemenkes Malang, Malang – Jawa Timur, Indonesia
Email: ayu199492@gmail.com

ISSN 2442-5478

Pendahuluan

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) sendiri merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat adalah hipertensi atau darah tinggi (Supratman, 2019). Hipertensi sendiri merupakan penyakit tidak menular (PTM). Hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai *The Silent Killer* (Sarumaha & Diana, 2018).

Menurut Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, mengestimasi prevalensi data penderita hipertensi secara dunia 22% dari jumlah penduduk di dunia. Dari sejumlah penderita hanya seperlima yang mau melakukan pencegahan terhadap tekanan darah yang dimiliki (Setiyani, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun di Indonesia sebesar (31,6%).

Menurut laporan Riskesdas pada tahun 2020, Kabupaten Malang menduduki peringkat pertama tertinggi dengan kejadian hipertensi dari seluruh Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur dengan jumlah keseluruhan mencapai 35.641 kasus (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021). Hipertensi menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit yang paling banyak di Kota Malang dengan jumlah masalah sebesar 35,641 masalah

dengan prevalensi 18% (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kendalsari didapatkan data sebanyak 1.118 kasus tekanan darah tinggi pada rentang usia 26-45 tahun.

Hipertensi sendiri terjadi akibat dari meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik yang melebihi batas normal, Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Hidayat & Agnesia, 2021).

Berdasarkan permasalahan di atas, peran perawat dalam menangani masalah yang terjadi adalah memberikan edukasi bagi penderita hipertensi untuk mengontrol hipertensinya dengan menganjurkan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi yang telah diresepkan oleh dokter dan memulai hidup sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik, dengan melaksanakan aktivitas fisik aerobik 30-40 menit/minggu telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah 19-30% (V.A.R.Barao et al., 2022).

Selain itu, hal yang dapat dilakukan menangani tingkat stres adalah memberi edukasi dan menganjurkan untuk berolahraga secara rutin, relaksasi mental (rekreasi), melakukan curhat atau berbicara pada orang lain, serta selalu menumbuhkan emosi yang positif serta memperdalam ibadah dan agama (Widya Sari et al., 2020).

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analisa korelatif serta pendekatan cross sectional dengan menggunakan teknik *Non probability sampling* dengan spesifikasi *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat usia dewasa umur 26-45 tahun yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari pada Maret 2022 – Maret 2023. Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan, yaitu pada bulan Februari 2024. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari responden dan telah disetujui oleh komite etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan nomor terbit DP.04.03/F.XXI.31/0258/2024.

Tahap penelitian ini yakni melakukan pengambilan data melalui kuisioner. Dimulai dari menyiapkan lembar kuisioner kemudian menjelaskan kepada responden cara pengisian kuisioner yang telah dibagikan. Selanjutnya melakukan pengukuran tekanan darah pada responden sebelum responden mengisi kuisioner sekitar 10-15 menit. Kemudian memberikan waktu responden mengisi kuisioner sekitar 10 menit.

Dari data yang didapat dilakukan pengolahan data dari mulai *editing, coding, skoring, tabulating, data entry* dan *cleaning*. Analisa data dilakukan secara sistematis terhadap data yang dikumpulkan dengan tujuan supaya hasil dapat dideteksi. Data yang terkumpul dianalisa secara sistematis dan disajikan dalam bentuk table dan diagram.

Uji statistik yang digunakan adalah dengan software SPSS 25 for windows. Dari data yang didapat selanjutnya data akan diinterpretasikan dan dihasilkan nilai sig.2-tailed. Apabila nilai sig.2-tailed yang didapat $< \alpha$ (0,05) maka H1 diterima, apabila nilai sig.2-tailed yang didapat $> \alpha$ (0,05) maka H1 ditolak. Untuk menghitung kekuatan korelasi dilakukan uji Spearman Test.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisa data dan hasil pengujian hipotesis yang dapat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Responden Usia Dewasa Umur 26-45 tahun

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Menengah | 13 | 27.1 | 27.1 | 27.1 |
| | Tinggi | 35 | 72.9 | 72.9 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi tingkat aktivitas fisik 48 sampel responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari setengah dari responden berada ditingkatan tinggi yakni >3000 MET menit/minggu dengan presentase 72.9 %.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress Responden Usia Dewasa Umur 26-45 tahun

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ringan | 5 | 10.4 | 10.4 | 10.4 |
| | Sedang | 42 | 87.5 | 87.5 | 97.9 |
| | Berat | 1 | 2.1 | 2.1 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi tingkat stress 48 sampel responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari hampir semua responden berada ditingkatan sedang yakni dengan score 14-26 presentase 87,5% dan sangat sedikit dari responden adalah memiliki tingkat stress berat dengan presentase 2,1%.

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Responden Usia Dewasa Umur 26-45 tahun

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal | 8 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| | Pre Hipertensi | 30 | 62.5 | 62.5 | 79.2 |
| | HT Derajat 1 | 10 | 20.8 | 20.8 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi tekanan darah 48 sampel responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari setengah dari responden berada ditingkatan pre hipertensi yakni dengan systole 120-139 mmHg dengan presentase 62,5%.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Usia 26 – 45 Tahun 2024

| | | TEKANAN DARAH | TINGKAT AKTIVITAS |
|-------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| TEKANAN DARAH | Pearson Correlation | 1 | .318* |
| | Sig. (2-tailed) | | .027 |
| | N | 48 | 48 |
| TINGKAT AKTIVITAS | Pearson Correlation | .318* | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .027 | |
| | N | 48 | 48 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan P Value $0,027 < 0,05$ hal ini membuktikan bahwa H1 diterima dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun. Hasil hitung koefisien menunjukkan angka + 0,318 yang berarti tingkat kekuatan korelasi atau hubungan antara variable aktivitas fisik dengan variable tekanan darah pada usia dewasa umur dewasa umur 26-45 tahun cukup kuat dan untuk arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi aktivitas maka dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun 2024

| | | TINGKAT STRESS | TEKANAN DARAH |
|----------------|----------------|-------------------------|---------------|
| Spearman's rho | TINGKAT STRESS | Correlation Coefficient | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .029 |
| | | N | 48 |
| | TEKANAN DARAH | Correlation Coefficient | .315* |
| | | Sig. (2-tailed) | .029 |
| | | N | 48 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan P Value $0,029 < 0,05$ hal ini membuktikan bahwa H1 diterima dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur dewasa umur 26-45 tahun. Hasil hitung koefisien menunjukkan angka + 0,315 yang berarti tingkat kekuatan korelasi atau hubungan antara variable tingkat stress dengan variable tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun cukup kuat dan untuk arah korelasi positif.

Penutup

Pada penelitian ini dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stress dengan

tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan terutama pada bidang keperawatan, serta menjadi pilihan intervensi tambahan pada masalah aktivitas fisik dan tingkat stress dapat mengontrol tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada partisipan dan pihak yang mendukung atau terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>
- Aqsho, I. B., & Pudjijuniarto. (2021). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Madya Di Desa Katikan Kabupaten Ngawi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 75–84.
- Arum, W. S. (2018). Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Stres Pada Wanita Yang Mengalami Menopause. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11488/02.%20Preliminari.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Aryanti, K., & Pardede, L. (2023). *Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi*. 7(3), 138–143.
- Azizah, L. M. R., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. *Yogyakarta: Indomedia Pustaka*.
- Brunner, S. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth edisi 8 Volume 1, 2. *Jakarta: penerbit Buku Kedokteran Indonesia EGC. Water (Switzerland)*.
- Fadila, I. (2016). Relasi perilaku sedentari, gizi lebih, dan produktivitas kerja masyarakat perkotaan. *Universitas Terbuka-Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi*
- Fajanah, F. (2018). Faktor–Faktor Determinan Sedentary Lifestyle. <http://repository.unimus.ac.id/2503>
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. <https://onsearch.id/Record/IOS2851.slims-19545>
- Inyang, D. M., & Stella, O. O. (2015). *Sedentary Lifestyle: Health Implications*. Departement of Human Kinetics and

- Health Education Faculty of Education University of Port-Harcourt, <http://iosrjournals.org/iosrjnhs/papers/vol4-issue2/Version1/E04212025.pdf>.
- Islami, K. I., Fanani, M., Herawati, E., & KJ, S. (2015). Hubungan Antara Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ketut, N., Riantini, A., Putu, N., Wulandari, D., Made, N., & Sukmandari, A. (2023). *Relationship Between Physical Activity and Blood Pressure in Hypertensive Elderly at UPTD Puskesmas Susut I*. 6(2), 223–229.
- Lemone Priscilla, Karen M. Burke, G. bauldoff (2015) Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: buku kedokteran EGC.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pada Remaja (*Studi di SMP Negeri 29 Semarang*) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang). <http://repository.unimus.ac.id/2503/>
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). Hipertensi Bukan untuk Ditakuti. Jakarta Selatan: FMedia (Imprint AgroMedia Pustaka).
- Putri, M. E. (2019). Korelasi Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Essensial. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 147. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.580>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV. <https://books.google.co.id/books?id=8ul uBgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Tanto, C., Liwang, F., Hanifati, S. (2016) Kapita Selekta Kedokteran. 2nd edn. Jakarta: Media Aesculapius. <https://onesearch.id/Author/Home?author=Chris+Tanto>
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 549-557