

## TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19

Muhammad Panji Asmoro<sup>1)</sup>, Chandra Tri Wahyudi<sup>2)</sup>  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

---

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan beberapa sektor menjalankan kegiatannya dari rumah atau disebut dengan Work From Home (WFH). Guru menjadi salah satu pekerja yang bekerja dari rumah. Dampak dari WFH ini menimbulkan stres sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru SMA saat WFH. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di SMAN 113 Jakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan hasil nilai p-value = 0,043 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Hasil analisa hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi menunjukkan p-value : 0,003 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Peneliti menyarankan agar guru dapat mengelola stres nya dengan baik dengan cara bercerita, berolahraga dan melakukan relaksasi serta melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga ringan seperti jogging agar dapat mengurangi resiko hipertensi.

**Kata kunci** : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Tingkat Stres, Work From Home

### ABSTRACT

*The Covid-19 pandemic has caused several sectors to carry out their activities from home or known as Work From Home (WFH). The teacher is one of the workers who work from home. The impact of WFH causes stress so that it can trigger hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and physical activity with the incidence of hypertension in high school teachers during WFH. This type of research is a quantitative research with a cross sectional approach. The population in this study were teachers at SMA 113 Jakarta. The sampling technique used is total sampling with a total sample of 64 respondents. Bivariate analysis using Chi Square test with p-value = 0.043, which means that there is a relationship between stress levels and the incidence of hypertension. The results of the analysis of the relationship between physical activity and the incidence of hypertension showed a p-value: 0.003, which means that there is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension. Researchers suggest that teachers can manage their stress well by telling stories, exercising and relaxing and doing physical activities such as doing light exercise such as jogging in order to reduce the risk of hypertension.*

**Keywords:** Hypertension; Physical Activity; Stress Level; Work From Home

Email: [chandratriwahyudi@upnvj.ac.id](mailto:chandratriwahyudi@upnvj.ac.id)

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 pertama kali terjadi di Wuhan China pada akhir tahun 2019. Kasus ini sudah menyebar hampir ke seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Pada tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa wabah Covid 19 merupakan keadaan situasi Pandemi. Penetapan pandemi oleh WHO berdasarkan pada jumlah kasus yang telah mencapai lebih dari 118.000 kasus pada 114 negara dan sebanyak 4291 orang telah meninggal dunia akibat Covid 19 (World Health Organization, 2020). Jumlah kasus positif terkonfirmasi Covid 19 di Dunia terus meningkat setiap harinya, data terakhir pada tanggal 29 Maret 2021 menunjukkan sebanyak 126.890.643 kasus dan sebanyak 2.778.619 orang dinyatakan meninggal dunia (World Health Organization, 2021). Data terbaru tanggal 29 Maret 2021 kasus terkonfirmasi positif Covid 19 di Indonesia sebanyak 1.501.093 kasus, kemudian sebanyak 40.581 dinyatakan meninggal dunia (Satuan Tugas Pengananan COVID-19, 2021). Virus Covid-19 sangat cepat penyebarannya. Pemerintah menginstruksikan untuk masyarakat Indonesia mengurangi kegiatan diluar rumah yang tidak penting, termasuk menerapkan sistem kerja *Work From Home*.

*Work From Home* (WFH) merupakan langkah strategis yang diambil pemerintah untuk pencegahan wabah Covid 19 di Indonesia. Kebijakan ini banyak menuai pro dan kontra terutama bagi para pekerja. Pekerja yang pro terhadap WFH beranggapan bahwa kebijakan ini memberikan manfaat seperti penghematan biaya transportasi dan biaya makan. Pekerja yang kontra terhadap WFH beranggapan bahwa intensitas komunikasi antar pekerja menjadi lebih sering dilakukan, hal ini perlu dipikirkan kembali mengingat sarana komunikasi di setiap daerah berbeda - beda terutama jangkauan jaringan (Rokhayah, 2020). *Work From Home* bagi Sebagian bidang pekerjaan belum bisa dilakukan termasuk guru yang setiap harinya mendidik dan mengajar di sekolah. Hal ini terjadi dikarenakan sistem belajar *daring* yang membutuhkan sinyal sebagai media penyalur pembelajaran yang sepenuhnya tidak bisa terakses dengan baik di setiap wilayah sehingga hal tersebut dapat menghambat proses kegiatan belajar mengajar secara *daring* (Risalah et al., 2020). Selain itu, guru dituntut untuk melakukan pembelajaran jarak jauh yang berkualitas bagi para siswa, guru diharuskan untuk selalu kreatif, inovatif, serta menyenangkan dalam menyajikan materi pembelajaran secara *daring* dengan menggunakan teknologi baru (Agus Purwanto, 2020).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang paling banyak dimiliki oleh orang di dunia. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menyebutkan bahwa sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Kejadian hipertensi kian meningkat tiap tahunnya. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (WHO, 2015). Kasus hipertensi di Asia sekitar 1,5 juta orang per tahun tetapi hanya sekitar 4% hipertensi yang dapat dikendalikan. Prevalensi hipertensi secara umum di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil Riskesdas 2018 adalah 34,11 % angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8 %. Ditemukan bahwa DKI Jakarta di urutan kelima paling banyak penderita hipertensi dengan jumlah 33,43 % (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kemudian, berdasarkan laporan unit pelayanan Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Kecamatan Cipayung bahwa penderita hipertensi mengalami peningkatan tiap tahunnya dan pada

tahun 2020 mencapai 13.878 pasien yang dimana sebelumnya pada tahun 2019 penderita hipertensi sebesar 12.632 pasien. (Laporan PTM, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sanyaolu et al., (2020) dari 1.786 pasien yang terkonfirmasi Covid 19 disertai penyakit komorbid mayoritas sebanyak 15,8 % merupakan pasien yang memiliki hipertensi, kemudian diikuti dengan komorbid penyakit jantung, diabetes, HIV, kanker penyakit ginjal. Pada penelitian tersebut juga menunjukkan hipertensi sebagai komorbid utama yang menyebabkan kematian yaitu sebanyak 55,4 %. Hasil yang tidak jauh berbeda juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Bajgain et al., 2021) yaitu sebanyak 253 responden yang terkonfirmasi Covid 19 disertai dengan komorbid menunjukkan hasil sebanyak 106 (35,2%) responden disertai penyakit hipertensi. Tingkat kematian yang ditimbulkan pada individu yang terkonfirmasi Covid 19 disertai dengan penyakit komorbid hipertensi sebanyak 1,65 kali lebih berisiko. Hal tersebut diperkuat pada penelitian (Wu et al., 2020) juga menunjukkan hipertensi merupakan komorbid paling banyak yang ditemukan pada pasien terkonfirmasi Covid 19 yaitu 39 (19,4%) pasien dari 201 pasien. Peningkatan tekanan darah salah satunya dapat dipicu oleh tingkat stres yang berlebih (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat menyebabkan tekanan darah meningkat. Tingkat stres yang terjadi secara terus menerus maka risiko terkena hipertensi lebih tinggi. Apabila tidak ditangani segera stres akan menyebabkan komplikasi lebih lanjut (Situmorang & Wulandari, 2020). Hubungan stres dengan hipertensi terjadi karena adanya aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap (Ramdani et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2018) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi serta menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Bhelkar et al., 2018) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres yang tinggi dengan kejadian hipertensi dengan rasio 2,52 kali lebih berisiko. . Kemudian, hal tersebut diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sri Nurwela, 2019) di dapatkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Kemudian faktor lain penyebab hipertensi selain stres berlebih adalah aktivitas fisik yang kurang (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan tenaga menjadi keluar dan ini sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental untuk mempertahankan kualitas hidup supaya tetap sehat. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin sering otot memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat. (Lestari et al., 2020). Rendahnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Individu yang dengan kelebihan berat badan dan aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko hipertensi (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020). Penelitian yang dilakukan juga oleh (Bhelkar et al., 2018) aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko sebanyak 2,49 kali untuk terjadinya hipertensi. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 19 Maret 2021 telah dilakukan studi pendahuluan di SMAN 113 Jakarta terkait tingkat stres yang dialami pada guru saat *Work From Home*. Data yang didapatkan dari hasil wawancara 5 guru yaitu 4 guru mengatakan bahwa stres yang

dialami pada saat *Work From Home* mengalami peningkatan menjadi stres berat dibandingkan saat bekerja dari sekolah, hal ini disebabkan karena guru yang terbiasa bekerja bertatap muka secara langsung kemudian harus selalu bekerja di depan layar laptop. Sedangkan, 1 dari 5 guru mengatakan bahwa bekerja dari rumah lebih efektif dan lebih santai karena tidak harus bangun pagi lalu berangkat ke sekolah sehingga lebih menghemat biaya transportasi. Jika dilihat dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa guru saat menjalani *Work From Home* mengalami tingkat stres yang berlebih dibandingkan harus bekerja dari sekolah langsung. Kemudian, peneliti juga menanyakan terkait aktivitas fisik yang dialami pada guru saat *Work From Home*. Data yang didapatkan dari hasil wawancara 5 guru mengatakan bahwa saat bekerja dari rumah guru sangat terbatas untuk melakukan aktivitas fisik diluar rumah. Guru cenderung lebih sering duduk di depan layar laptop. Mereka juga mengatakan bahwa selama bekerja dari rumah tidak pernah melakukan olahraga baik yang didalam rumah maupun diluar rumah.

Hasil studi pendahuluan diatas juga ditemukan belum adanya peranan aktif yang dilakukan para tenaga kesehatan di tempat unit pelayanan Kesehatan terdekat. Hal ini mengakibatkan kurangnya pengetahuan para guru di SMAN 113 Jakarta tersebut tentang pola hidup yang sehat. Oleh karena itu, peran sangat penting khususnya perawat sebagai edukator dan promotor. Peran Perawat untuk melakukan edukasi kepada masyarakat atau guru bisa diberikan untuk menjaga kesehatan tenaga pengajar, serta perawat dapat melaksanakan penyuluhan kesehatan terkait pola hidup yang sehat untuk kemajuan perkembangan tenaga pengajar yang profesional. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dengan judul "Hubungan Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19."

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Juni 2021 di SMAN 113 Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang melaksanakan *Work From Home* di SMAN 113 Jakarta. Peneliti mendapat data dari SMAN 113 yaitu berjumlah 64 guru. Pada penelitian ini Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel dimana jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Sehingga sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 64 responden. Pada penelitian ini kriteria inklusi guru SMAN 113 Jakarta, guru yang menjalani *Work From Home* dan bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah guru yang sedang cuti kerja, guru yang tidak bertemu dengan peneliti, dan guru yang sedang meminum obat hipertensi. Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) sebanyak 14 pernyataan untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity questionnaire*). Kuesioner ini berisi aktivitas fisik yang dilakukan responden serta frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam satu minggu terakhir. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru saat *work from home* di masa pandemi Covid-19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Karakteristik	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviasi
Usia	49,62	54	26	60	10,196

Sumber: Data peneliti, 2021

Berdasarkan tabel 1 gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 64 responden yang terlibat dalam penelitian ini rata-rata usia guru di SMAN 113 Jakarta berusia 49-50 tahun. Usia guru termuda 24 tahun dan usia guru tertua 60 tahun. Seiring bertambahnya usia, organ dalam tubuh akan mengalami penurunan sehingga akan menimbulkan beberapa penyakit.

**Tabel 2. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Riwayat Penyakit Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	25%
Perempuan	48	75%
Riwayat Penyakit Hipertensi		
Ada	40	62,5%
Tidak Ada	24	37,5%
Total	64	100%

Sumber: Data peneliti, 2021

Tabel 2 mengungkapkan bahwa 75% responden adalah perempuan dan 25% adalah laki-laki. Jenis kelamin dianggap sebagai faktor risiko yang memengaruhi kemungkinan seseorang mengalami hipertensi, dengan laki-laki cenderung lebih rentan karena perbedaan pola hidup antara kedua jenis kelamin. Selain itu, 62,5% responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, yang secara signifikan meningkatkan risiko mereka mengembangkan kondisi yang sama dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga.

**Tabel 3. Gambaran Tingkat Stres Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Stres	41	64,1%
Tidak Stres	23	35,9%
Total	64	100%

Sumber: Data Peneliti, 2021

Tabel 3 menunjukkan gambaran tingkat stres pada guru saat work from home di masa Pandemi Covid-19. Sebanyak 41 guru (64,1%) mengalami stres sedangkan 23 guru (35,9%) tidak mengalami stres.

**Tabel 4. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	22	34,4%

Sedang	11	17,2%
Tinggi	31	48,4%
Total	64	100%

Sumber: Data Peneliti, 2021

Tabel 4 menunjukkan gambaran aktivitas fisik pada guru saat work from home di masa pandemi Covid-19. Sebanyak 31 guru (48,4) memiliki aktivitas fisik tinggi, 22 orang (34,4%) memiliki aktivitas fisik ringan dan 11 guru (17,2%) memiliki aktivitas fisik sedang.

**Tabel 5. Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Normal	52	81,3%
Tidak Normal	12	18,8%
Total	64	100%

Sumber: Data Peneliti, 2021

Tabel 5 menunjukkan gambaran kejadian hipertensi pada guru saat work from home di masa pandemi Covid-19. Sebanyak 52 guru (81,3%) memiliki tekanan darah yang normal dan tekanan darah berada di angka <140/90 mmHg, sedangkan sebanyak 12 guru (18,8%) memiliki tekanan darah tidak normal dan tekanan darah berada di angka >140/mmHg.

**Tabel 6. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Tingkat Stres	Kejadian Hipertensi		Total (n)	P Value	OR (95% CI)
	Normal	Tidak Normal			
Normal	22 (95,7%)	1 (4,3%)	23 (100%)	0,043	81,3%
Tidak Normal	30 (73,2%)	11 (26,8%)	41 (100%)		18,8%
Total	52 (81,3%)	12 (18,8%)	64 (100%)		100%

Sumber: Data Peneliti, 2021

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 64 responden, 73,2% yang mengalami stres tidak mengalami hipertensi, sementara 26,8% lainnya mengalami hipertensi. Sebaliknya, dari responden yang tidak mengalami stres, 95,7% tidak mengalami hipertensi dan hanya 4,3% yang mengalami hipertensi. Uji statistik menunjukkan p-value = 0,043, yang berarti ada hubungan signifikan antara stres dan hipertensi. Dengan nilai OR sebesar 8,067, responden yang tidak mengalami stres memiliki kemungkinan 8,067 kali lebih besar untuk memiliki tekanan darah normal dibandingkan dengan yang mengalami stres.

**Tabel 7. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64)**

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi		Total (n)	P Value
	Normal	Tidak Normal		
Ringan	22 (100%)	0 (0,0%)	22 (100%)	0,003
Sedang	10 (90,9%)	1 (9,1%)	11 (100%)	

Tinggi	20 (64,5%)	11 (35,5%)	31 (100%)
Total	52 (81,3%)	12 (18,8%)	64 (100%)

Sumber: Data Peneliti, 2021

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 64 responden, 64,5% yang memiliki tingkat aktivitas tinggi tidak mengalami hipertensi, sementara 35,5% lainnya dengan aktivitas tinggi mengalami hipertensi. Di antara responden dengan aktivitas sedang, 90,9% tidak mengalami hipertensi, sedangkan 9,1% mengalami hipertensi. Menariknya, semua responden yang memiliki aktivitas ringan tidak mengalami hipertensi. Uji statistik menghasilkan p-value = 0,003, yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian hipertensi, dengan p-value < 0,05 yang menegaskan penolakan H0 dan penerimaan Ha.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam kondisi istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak jika tidak di deteksi dari dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai. (Kemenkes.RI, 2014). Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang bisa dilihat dengan adanya peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Pembuluh darah yang dimaksud adalah pembuluh darah yang membawa darah dari jantung memompa darah keseluruh jaringan dan organ organ tubuh. (Yusril, 2019).

Hipertensi cenderung lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan perempuan hal tersebut berlaku disaat berumur 55 tahun, namun penyakit hipertensi lebih meningkat dialami oleh perempuan saat sudah menopause atau lansia. Hipertensi kebanyakan terjadi dikalangan laki-laki apabila terjadi pada usia dewasa dan paruh baya, tetapi hipertensi kebanyakan menyerang dikalangan wanita setelah usia 50 tahun (Nurarif & Kusuma, 2015). Perempuan memiliki risiko yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengalami hipertensi karena seorang perempuan memiliki hormon estrogen dan gaya hidup perempuan. Perempuan yang sudah menopause akan mengalami peningkatan kejadian hipertensi. Pada usia menopause, seseorang telah kehilangan Hormon estrogen yang berfungsi untuk mempertahankan elastisitas pembuluh darah. Asumsi peneliti terkait dengan jenis kelamin yaitu perbedaan jenis kelamin menjadi faktor resiko pada penderita hipertensi karena dipengaruhi oleh gaya hidup masing-masing. Laki-laki lebih cenderung memiliki resiko hipertensi dan penyakit lainnya karena memiliki kebiasaan merokok dan meminum alkohol. Namun tidak selamanya laki-laki pasti mengalami hipertensi. Faktor pola makan, dan riwayat hipertensi dapat menjadi pengaruh untuk seseorang dapat mengalami hipertensi atau tidak.

Keluarga yang memiliki Riwayat hipertensi cenderung lebih berisiko untuk memiliki anak penderita hipertensi sekitar 40-60 %. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga hipertensi cenderung 2 kali lebih berisiko terjadinya hipertensi tersebut. Selain itu 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga (Nurarif & Kusuma, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angesti et al., (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi. Individu yang memiliki Riwayat keluarga hipertensi berisiko 3,884 kali mengalami hipertensi. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Gustia et al., (2019) menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda yaitu terdapat hubungan antara Riwayat hipertensi dalam keluarga dengan kejadian hipertensi, mayoritas penderita hipertensi memiliki Riwayat

hipertensi dalam keluarga. Pernyataan diatas diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sartika et al, (2017) bahwa terdapat hubungan antara Riwayat keluarga / keturunan dengan kejadian hipertensi, dengan tingkat risiko 4,60 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga.

Peneliti dapat mempersepsikan bahwa seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi lebih cenderung mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat. Riwayat keluarga dengan hipertensi yang telah diketahui dapat membuat seseorang lebih memperhatikan pola hidupnya agar terhindar dari penyakit ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trifona & Israfil (2019) tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Sikumana Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 70 orang (71,4%). Trifona & Israfil (2019) berasumsi bahwa stress yang dialami oleh responden dapat disebabkan karena pekerjaan. Pekerjaan dapat menyebabkan stres fisik dan psikologis sehingga jika ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka akan berpengaruh ke kesehatan fisik seseorang apalagi dimasa pandemi COVID-19 yang bekerjanya dilakukan dirumah. Hal ini juga dikatakan pada penelitiannya Simanjuntak & Pangaribuan, (2022) yang menyatakan masa pandemi Covid-19 merupakan hal yang tersulit dalam melakukan pekerjaan atau mengikuti pendidikan akademis. Peneliti memiliki asumsi bahwa tingkat stress dapat berpengaruh terhadap tekanan darah seseorang karena apabila seseorang mengalami stres maka akan terjadi peningkatan rangsangan pada pembuluh darah. Seseorang yang mengalami stress akan merasa cemas, berdebar-debar dan dapat memicu hormon adrenalin sehingga memicu kerja jantung yang akan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian Hasanudin et al., (2018) mengatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik maka dapat berisiko pada tingginya tekanan darah, masyarakat di wilayah Telogosuryo. Lalu berdasarkan penelitian Rihiantoro & Widodo (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hal tersebut diperkuat berdasarkan penelitian (Edwar et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, bahwa orang yang kurangnya melakukan aktivitas cenderung terjadi penyakit hipertensi.

Asumsi peneliti menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik tinggi akan memiliki resiko lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aktivitas fisik rendah karena jantung terbiasa untuk memompa dengan baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rizki et al., (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo, Desa Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta. Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai  $p\text{-value}=0,003(<0,05)$ . Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan yang terjadi pada tubuhnya contohnya pada sistem kardiovaskuler. Seseorang yang mengalami stres akan mengalami jantung berdebar dan pembuluh darah yang melebar atau menyempit.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sedikit berbeda dari penelitian lainnya. Dalam penelitian ini responden yang mengalami stres tetap memiliki tekanan darah yang normal. Peneliti berasumsi bahwa faktor kejadian hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, namun ada faktor pendukung lainnya seperti aktivitas fisik, riwayat hipertensi, gaya hidup dan faktor resiko lainnya. Selain itu peneliti juga berasumsi bahwa responden yang mengalami stres namun memiliki tekanan darah normal melakukan aktivitas yang dapat menunjang untuk menyebabkan tekanan darah menjadi normal. Stres terjadi karena adanya aktivitas saraf simpatis melalui hormon katekolamin, kortisol, vasopresin, endorphin serta aldosteron. Hormon tersebut menyebabkan tekanan darah meningkat



secara intermitten. Jika stres terjadi secara berkepanjangan maka tekanan darah tinggi akan menetap. Stres merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yang dapat dikendalikan selain merokok, pola makan, pendidikan, pekerjaan, alkoholisme, aktivitas fisik serta kadar kalium rendah (Ramdani et al., 2017).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat stres dapat berpengaruh terhadap tekanan darah seseorang. Seseorang yang mengalami stres akan merasa cemas, jantung berdetak lebih cepat serta terlihat lebih panik. Hal tersebut akan menyebabkan kerja jantung meningkat. Peneliti juga berasumsi bahwa responden yang memiliki stres mampu mengelola stres nya dengan baik sehingga tidak mengalami peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lay et al., (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunase dengan nilai p-value sebesar 0,024 (<0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden amak semakin tinggi tekanan darah yang dimiliki. Responden yang memiliki perilaku sedentari seperti duduk akan mengalami konstiksi pada pembuluh darah utama di tungkai bawah terutama bawah paha. Hal tersebut akan menyebabkan resistensi perifer meningkat dan akan terjadi akumulasi cairan di anggota tubuh bagian bawah. Hal tersebut akan berpengaruh pada kontraksi otot jantung sehingga otot jantung perlu memompa lebih keras, sehingga akan timbul hipertensi. Kebiasaan duduk terlalu lama akan menyebabkan kenaikan berat badan, atrofi, kerusakan endotel, pergeseran pembuluh darah serta fraksi vaskular.

Hasil penelitian ini sedikit berbeda dari penelitian sebelumnya dimana responden yang memiliki aktivitas ringan memiliki resiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas berat. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas ringan 100% memiliki tekanan darah yang normal, sedangkan responden dengan aktivitas berat 35,5% memiliki tekanan darah yang tidak normal. Perbedaan ini disebabkan karena ada faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi. Menurut peneliti, responden dengan aktivitas berat tetap memiliki tekanan darah yang tidak normal dapat dipengaruhi oleh tingkat stres yang dimilikinya, usia, jenis kelamin serta riwayat hipertensi yang dimilikinya. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki aktivitas ringan kemungkinan memiliki tingkat stres yang rendah, masih berusia muda dan tidak memiliki riwayat hipertensi, sehingga hasilnya mencapai 100% tidak mengalami hipertensi.

Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi terjadi karena aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap stabilitas tekanan darah. Orang yang tidak aktif dalam melakukan kegiatan fisik cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi yang akan berakibat pada kerja otot jantung lebih tinggi dalam memompa darah. Kerja otot jantung yang semakin meningkat akan menyebabkan tekanan pada dinding arteri sehingga akan meningkatkan tahanan dinding perifer sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi resiko terkena hipertensi karena saat olahraga detak jantung dan pernafasan akan meningkat sehingga akan meningkatkan senyawa endorphin yang dapat memberikan rasa tenang sehingga tekanan darah dapat lebih dikontrol (Alfiana, 2019).

## **SIMPULAN**

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang signifikan, yang jika tidak terdeteksi dan diobati secara tepat waktu, dapat menyebabkan kerusakan serius pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Laki-laki

cenderung lebih berisiko mengalami hipertensi, terutama pada usia dewasa dan paruh baya, sedangkan perempuan menunjukkan peningkatan risiko hipertensi setelah memasuki masa menopause akibat perubahan hormon. Riwayat keluarga dengan hipertensi juga menjadi faktor risiko yang kuat, di mana individu yang memiliki riwayat keluarga dengan kondisi ini memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi. Selain faktor genetik, stres memainkan peran penting dalam peningkatan tekanan darah. Individu dengan tingkat stres tinggi cenderung lebih rentan terhadap hipertensi, namun aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko tersebut. Meskipun demikian, faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, gaya hidup, dan riwayat kesehatan juga berkontribusi terhadap risiko hipertensi, menunjukkan kompleksitas kondisi ini dan pentingnya pendekatan multifaktorial dalam pencegahan dan pengelolaannya.

## SARAN

Sebagai dari penelitian ini yaitu diperlukan peningkatan kesadaran dan edukasi masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi, terutama bagi individu yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan mereka yang berisiko tinggi. Pengelolaan stres juga menjadi kunci penting dalam mencegah hipertensi, sehingga program-program yang berfokus pada manajemen stres seperti pelatihan relaksasi, yoga, atau meditasi perlu diperkenalkan lebih luas. Selain itu, promosi aktivitas fisik secara rutin harus ditingkatkan untuk menjaga stabilitas tekanan darah dan mencegah hipertensi. Diperlukan juga penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor lain seperti pola makan, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi, serta interaksi antara faktor-faktor ini dalam memengaruhi tekanan darah seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Purwanto. (2020). *Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19*. 2. <https://doi.org/ISSN Online : 2716-4446>
- Ainur Risalah, W Ibad, L Maghfiroh, M I Azza, S A Cahyani, & Z A Ulfayati. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Di MI/SD (Studi KBM Berbasis Daring Bagi Guru dan Siswa). *JIEES: Journal of Islamic Education at Elementary School*, 1(1), 10-16. <https://doi.org/10.47400/jiees.v1i1.5>
- Alfiana, S. N. (2019). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Gamping I Sleman, Yogyakarta*.
- Bajgain, K. T., Badal, S., Bajgain, B. B., & Santana, M. J. (2021). Prevalence of comorbidities among individuals with COVID-19: A rapid review of current literature. *American Journal of Infection Control*, 49(2), 238-246. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.06.213>
- Bhelkar, S., Deshpande, S., Mankar, S., & Hiwarkar, P. (2018). Association between Stress and Hypertension among Adults More Than 30 Years: A Case-Control Study. *National Journal of Community Medicine | Volume*, 9(6), 430-433.
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60-65.
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787-799.
- Kemendes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1-7.

- <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan dasar*.
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471.
- Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(2), 89–98.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- Rizki, E., Wahyuningsih, & Zulpahiyana. (2017). HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA DEWASA AWAL DI DUSUN BENDO DESA TRIMURTI SRANDAKAN BANTUL YOGYAKARTA Evita. *Universitas Alma Mata*, 2(2), 1–17.
- Rokhayah, S. (2020). *Fleksibilitas dan Efektivitas Work From Home Dalam Opini Pro dan Kontra*.
- Sanyaolu, A., Okorie, C., Marinkovic, A., Patidar, R., Younis, K., Desai, P., Hosein, Z., Padda, I., Mangat, J., & Altaf, M. (2020). Comorbidity and its Impact on Patients with COVID-19. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 2(8), 1069–1076. <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00363-4>
- Sari, T. W., Sari, D. K., Kurniawan, M. B., Syah, M. I. H., Yerli, N., & Qulbi, S. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Collaborative Medical Journal*, 1(3), 55–65.
- Satuan Tugas Pengananan COVID-19. (2021). *Peta sebaran COVID 19*.
- Simanjuntak, E. Y., & Pangaribuan, A. R. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa keperawatan masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 84–88.
- Situmorang, F. D., & Wulandari, I. S. M. (2020). *Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong*. 2(1), 11–18.
- Sri Nurwela, T., & Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, I. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang Relation between Stress Level and the Occurrence of Hypertension in Patients at the Sikumana Health Center in Kupang City. *Prosiding Semnas Sanitasi*, 368–376.
- Trifona, S. N., & Israfil. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang (Relation between Stress Level and the Occurrence of Hypertension in Patients at the Sikumana Health Center in Kupang City). *Prosiding Semnas Sanitasi*, 368–376.
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Public Health Emergency of International Concern (PHEIC). *Who*, 1–10.
- World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*.
- Wu, C., Chen, X., Cai, Y., Xia, J., Zhou, X., Xu, S., Huang, H., Zhang, L., Zhou, X., Du, C., Zhang, Y., Song, J., Wang, S., Chao, Y., Yang, Z., Xu, J., Zhou, X., Chen, D., Xiong, W., ... Song, Y. (2020). Risk Factors Associated with Acute Respiratory Distress Syndrome and Death in Patients with Coronavirus Disease 2019 Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Internal Medicine*, 180(7), 934–943. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.0994>
- Yusril, R. D. (2019). Program studi diiii gizi sekolah tinggi ilmu kesehatan perintis padang

tahun 2019. *Stikes Perintis Sumbar*, 15–75.