

MANUSKRIP NURUL HIDAYAT

by Nurul Hidayat Nurul Hidayat

Submission date: 26-Jul-2023 11:23PM (UTC-0700)

Submission ID: 2137456973

File name: Manuskrip_Nurul_hidayat_fixx_-_dayat_dayat.pdf (325.25K)

Word count: 2069

Character count: 14039

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

(Study di wilayah kerja puskesmas Ketapang)

SKRIPSI



Oleh:

NURUL HIDAYAT
NIM. 19142010077

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

(Study di wilayah kerja puskesmas Ketapang)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

NURUL HIDAYAT
NIM. 19142010077

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU NGUDIA HUSADA MADURA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

(Study di wilayah kerja puskesmas ketapang)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana
keperawatan

Disusun Oleh :

NURUL HIDAYAT
NIM. 19142010077

Disetujui tanggal:

juli 2023

Pembimbing

Agus Priyanto, S.Kep., Ns., M.AP., M.Kep
NIDN. 0706089003

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

(study di wilayah kerja puskesmas Ketapang)

Nurul hidayat¹, Agus priyanto², Rahmad wahyudi³, Alvin abdillah

¹Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKesNgudiaHusada Madura

²Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKesNgudiaHusada Madura

³Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKes NgudiaHusada Madura

⁴Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKes NgudiaHusada Madura

Email :dayatdevan07@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu aspek terjadinya hipertensi pada lansia yang disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi pada lansia, Tujuan dalam penelitian ini untuk Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Desain dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah hipertensi pada lansia di puskesmas ketapang berjumlah 49 lansia. Menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 44 responden. Menggunakan uji statistik *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya Aktifitas fisik lansia di Puskesmas ketapang hampir setengahnya dalam kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (40,9%), dan hasil uji statistik *spearman rank* diperoleh nilai $p = 0,001$. Stress pada lansia di Puskesmas ketapang bahwa setengahnya kategori Berat sebanyak 22 responden (50,0%), dan hasil *rank Spearman stress* diperoleh nilai $p = 0,003$, dengan Melakukan aktivitas fisik dan mengontrol tingkat stress dapat membantu mengurangi terjadinya hipertensi pada lansia,

Demikian dapat disimpulkan Ada hubungan terhadap aktifitas fisik dengan stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Ketapang.

Diharapkan penelitian ini menjadi sumber pengetahuan bagi lansia agar lansia dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Aktivitas fisik, Stress.

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap terakhir yang akan dialami oleh setiap orang, walaupun umur seseorang akan selalu bertambah dan terjadi penurunan fungsi organ tubuh. Dalam kehidupan lansia sehari-hari tidak hanya dengan menjaga pola makan dan pola hidup yang sehat seperti melakukan olahraga yang harus dilakukan oleh setiap orang supaya dapat menghindari keadaan yang bisa mengakibatkan lansia menjadi Stress (PKPU Lembaga Kemanusiaan, 2011) dalam (Windarti, 2018).

Istilah hipertensi adalah *the silent killer* karena seringnya tanpa adanya keluhan, sehingga orang yang menderita hipertensi tidak menyadari jika dirinya terkena hipertensi. Penderita menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi setelah dirinya mengalami komplikasi, kerusakan organ. Organ tubuh yang akan mengalami kerusakan yaitu jantung, otak, pembuluh darah arteri perifer, mata, serta ginjal (Harsismanto, *et al.*, 2020).

WHO (2018) melaporkan bahwasanya hipertensi menyerang 22% orang di dunia, dan mencapai 36% insiden hipertensi di Asia Tenggara. Penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 yaitu disebabkan oleh hipertensi yang mencapai angka 23,7% dari total 1,7 juta jiwa (Anitasari, 2019). Riskesdas menyatakan pada tahun 2018 kejadian hipertensi di Indonesia 34,1%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan 2019, penderita hipertensi di Jawa Timur yaitu perempuan sebanyak 52% dan laki-laki sebanyak 48% dengan jumlah total 11.952.694 penduduk. Dari jumlah tersebut, yang didapatkan pelayanan kesehatan yang mengalami hipertensi sebesar 40,1% (Profil kesehatan Jatim, 2019). berdasarkan data hipertensi di Kabupaten Sampang pada tahun 2022 tercatat sejumlah 15.730 ribu penderita (Dinkes Sampang, 2023). Di Puskesmas Ketapang pada kunjungan Oktober - Desember 2022 sebagai berikut:

No		Okt	Nov	Des
1	Ketapang selatan	50	125	34
2	Ketapang Daya	40	96	28
3	Ketapang Timur	50	85	23
4	Ketapang Barat	39	70	24
Jumlah		219	376	101
Total		696		

Sumber: puskesma Ketapang, 2023

Penyebab hipertensi pada lansia yaitu aktivitas fisik, stress, umur, makanan, merokok, obesitas, dan gaya hidup yang monoton. Dampak hipertensi pada lansia dapat mengakibatkan penyakit infark miokard, PJK, CVA, dan serta chronic kidney disease (CKD) bahkan sampai pada kematian (Windarti, 2018). Menurut Angraini (2017) dalam (Putri, 2022) stress dapat menyebabkan hipertensi yang disebabkan oleh reaksi yang muncul terhadap impuls stress yaitu tekanan darahnya meningkat. Umumnya mengalami gangguan pola tidur.

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat memicu hipertensi. lansia yang kurang beraktifitas cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi daripada

lansia yang aktif sehingga otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi (Lestari, 2019).

Upaya yang bisa dilakukan lansia dalam menanggulangi kejadian hipertensi dengan harus mempunyai koping diri yang positif terhadap kondisinya, efikasi diri sangat dibutuhkan oleh lansia yang mengalami hipertensi untuk meningkatkan kesehatan, karena dapat meningkatkan gaya hidup sehat lansia sehingga lansia akan sadar mengenai preventif hipertensi dan memilih kebiasaan pola hidup sehat melalui pendidikan kesehatan (Okatirant, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan design analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen Aktivitas fisik dan Stress variabel dependen Hipertensi pada lansia. Dengan sampel sebanyak 44 lansia. Penelitian ini menggunakan teknik sampling random sampling. Dengan menggunakan kuesioner Aktivitas fisik dan kuesioner Stress dengan uji statistik menggunakan *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia lansia di puskesmas Ketapang

Usia	F	(%)
60-64 (lansia awal)	22	50,0
65-69 (lansia akhir)	17	38,7
70-74 (manula)	5	11,3
Total	44	100

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan Usia Lansia Di Puskesmas Ketapang menjelaskan bahwa Setengahnya berusia 60-64 (lansia awal) sejumlah 22 (50,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin lansia di Puskesmas Ketapang.

Jenis Kelamin	F	%
Perempuan	20	45,5
Laki – laki	24	54,5
Total	44	100

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki – laki sebanyak 24 (54,5%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Lansia di Puskesmas Ketapang.

Pendidikan	F	(%)
SD-SMP (Dasar)	41	93,2
SMA/Sederajat (Menengah)	2	4,5
D3/S1 (Tinggi)	1	2,3
Total	44	100

Sumber: Data Primer Mei 2023

Berdasarkan Pendidikan lansia menjelaskan bahwa hampir seluruhnya lansia berpendidikan SD-SMP (Dasar) sejumlah 41 (93,2%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan lansia di Puskesmas Ketapang.

Pekerjaan	F	(%)
Bekerja	25	56,8
Tidak bekerja	19	43,2
Total	44	100

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan pekerjaan lansia sebagian besar lansia tetap bekerja sejumlah 25 (56,8%).

Data Khusus

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Kategori Hipertensi	F	%
Hipertensi derajat 1	11	25,0
Hipertensi derajat 2	17	38,6
Hipertensi derajat 3	16	36,4
Total	44	100

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tekanan darah lansia menjelaskan bahwa hampir setengahnya lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Ketapang dalam kategori Hipertensi derajat 2 sejumlah 17 (38,6%).

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik Lansia di Puskesmas Ketapang.

Nilai Aktivitas Fisik (MET Menit/Minggu)	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	12	27,3
Sedang	18	40,9
Berat	14	31,8
Total	44	100

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan taktifitas lansia hampir setengahnya lansia dalam menjalankan

aktivitas fisik berada pada tingkat sedang sejumlah 18 (40,9%).

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Lansia di Puskesmas Ketapang.

Kategori Stress	F	%
Normal	0	0
Ringan	4	9,1
Sedang	18	40,9
Berat	22	50,0
Sangat berat	0	0
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tingkat stress lansia setengahnya dalam kategori berat sejumlah 22 (50,0%).

Tabel 4.8 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang.

Nilai aktifitas Fisik	Hipertensi						Total	
	Normal		Tingkat 1		Tingkat 2			
	F	%	f	%	F	%	F	%
Berat	9	20,5	5	11,4	0	0	14	31,8
Sedang	11	25,0	6	13,6	1	2,3	18	40,9
Ringan	8	18,2	4	9,1	0	0	12	27,3
Total	28	63,6	15	34,1	1	2,3	44	100

Sumber : data primer Mei 2023

Berdasarkan hasil test statistik *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai *Signifikan (2 - tailed)* sebesar 0,001 dengan $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan $p \text{ value} = 0,001$ $\alpha = < 0,05$ yang berarti H1 diterima

H0 ditolak yaitu ada hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ketapang.

Tabel 4.9 Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang.

Stress	Hipertensi						Total	
	Normal		Tingkat 1		Tingkat 2			
	F	%	f	%	F	%	F	%
Sedang	9	20,5	5	11,4	0	0	14	31,8
Ringan	11	25,0	6	13,6	1	2,3	18	40,9
Normal	8	18,2	4	9,1	0	0	12	27,3
Total	28	63,6	15	34,1	1	2,3	44	100

uji statistic spearman rank
 $\alpha = 0,05$
 $p = 0,003$
 $r = 0,441$

Berdasarkan hasil statistik *Spearman*

Rank menunjukkan bahwa nilai *Sig.(2 - tailed)* sebesar 0,003 sehingga dapat disimpulkan $p \text{ value} = 0,003$ $\alpha = < 0,05$ yang berarti H1 diterima yaitu ada hubungan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ketapang.

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Ketapang

Berdasarkan uji statistic *Spearman Rank* didapatkan hasil $p \text{ value} (0,001) < \alpha (0,05)$ sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

Hal tersebut menunjukkan bahwasanya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizaldy *et al* (2021) tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan kecamatan Bogor barat di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Dan hasil uji ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana dari 39 responden yang diteliti,

Menurut analisa peneliti hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ini disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia mulai dari aktivitas fisik ringan, sedang, maupun aktivitas berat. Hal ini dikarenakan dari aktivitas fisik yang kurang sangat berdampak pada lansia seperti menyebabkan badan yang kurang fit, berat badan yang tidak terkontrol bahkan hingga obesitas. Orang dengan aktivitas fisik kurang cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dari biasanya.

Hubungan tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Ketapan

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan *Spearman Rank* didapatkan hasil *p value* $(0,003) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amira DA *et al* (2021), tentang hubungan tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur kabupaten Garut dari hasil penelitian yang dilakukan pada 27 responden. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan hipertensi lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut yang berarti memiliki hubungan yang erat antara tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di puskesmas Guntur Kabupaten Garut.

Menurut hasil analisa peneliti banyak sekali pemicu stress pada lansia seperti perubahan gaya hidup, status ekonomi ,status pendidikan dan sosial yang di alami. Stress dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol dalam tubuh

yang mana jika tubuh mengalami peningkatan hormon, hormon tersebut sementara meningkatkan tekanan darah dengan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Peningkatan tekanan darah beresiko terjadinya hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang, maka dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan tingkat Aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.
2. Ada hubungan tingkat Stress dengan kejadian Hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

DAFTAR PUSTAKA

Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK". Retrieved Februari 16, 2021, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia2019->

[know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik](#)

⁷ A Potter, & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC

⁵ Darmojo & Martono, (2014). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). FKUI: Jakarta, 9, 22,

⁸ Fauzi, Isma. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala, & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Yogyakarta: Araska.

¹⁵ Giswena Lavika Lestari (2019) Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*

¹ Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

² Ignatavicius, Workman, & Rebar. (2017). *Medical Surgical Nursing: Concepts For Interprofessional Collaborative Care (9th ed.)*. St. Louis :Elsevier, Inc.

⁹ Kemenkes RI. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI. (2016); (Hipertensi):1-7.

Mita Putri Sugiyanto, Fida'Husain (2022) Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. *Jurnal Multidisiplin*

Dehasen, Vol. 1 No. 4, Oktober
2022 page: 543 – 552

13
Nor alia, (2019) Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa.

Notoatmodjo.(2014) dalam (Hidayat (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta: PT. Rineka Cipta

4
Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba Medika

Okatiranti, Irawan, E., & Amelia, F. (2017). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan BSI, V(2), 130–139.

6
Organization WHO. (2018). A global brief on Hypertension; silent killer, global public health crises (World Health Day 2018).Geneva : WHO. 2018.

2
Rina andriani (2017) *pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki laki dewasa awal (18-40 tahun)*

12
Wendi muh fadli, (2018) *hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dan lansia.*

16
RISKESDAS (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indones. 2018

Rita Dwi Hartanti. (2016) dalam Lestari

14
Sari, Yanita Nur Indah. (2017) *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta:

10
Smeltzer & Bare (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah *Brunner. Suddarth Edisi 8. Jakarta: EGC*

MANUSKRIP NURUL HIDAYAT

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.unived.ac.id Internet Source	4%
2	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
3	repository.pkr.ac.id Internet Source	1%
4	ejurnal.esaunggul.ac.id Internet Source	1%
5	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	1%
6	repository.unimugo.ac.id Internet Source	1%
7	repository.usahidsolo.ac.id Internet Source	1%
8	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	1%
9	jurnal.unprimdn.ac.id Internet Source	1%

10	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1 %
11	vdocuments.mx Internet Source	1 %
12	repository.uph.edu Internet Source	1 %
13	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
14	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
15	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
16	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
17	Herawanto Herawanto, Wiwik Seftafiani, Rosmala Nur, Marselina Marselina. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pasca Bencana Di Puskesmas Kamonji Kota Palu Tahun 2019 (Cross Sectional Study)", Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021 Publication	<1 %
18	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
19	id.123dok.com	

Internet Source

<1 %

20

jurnal.unej.ac.id

Internet Source

<1 %

21

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

MANUSKRIP NURUL HIDAYAT

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11
