Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada:
Health Science Journal

VOL 16 No 1 (2025): 251-260
DOI: 10.34305/jikbh.v16i01.1633
E-ISSN: 2623-1204 **P-ISSN:** 2252-9462
Journal Homepage: ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia

Zainal Zainal, Dewi Laelatul Badriah, Mamlukah Mamlukah

Magister Kesehatan Masyrakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)
Zainal, Z., Badriah, D, L., & Mamlukah, M., (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(1), 251-260. https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1633

History
Received: 28 April 2025
Accepted: 28 Mei 2025
Published: 05 Juni 2025

Coresponding Author
Zainal, Magister Kesehatan Masyrakat, Universitas Bhakti Husada Indonesia;
zainalcirebon18@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan terutama pada kelompok usia lanjut. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia ≥60 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon tahun 2024.
Metode: Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional dan melibatkan 100 lansia sebagai responden, melalui total sampling. Instrumen berupa kuesioner, dan analisis data menggunakan uji Chi-square.
Hasil: terdapat hubungan signifikan antara genetik (p=0,013), obesitas (p=0,000), stres (p=0,000), dan aktivitas fisik (p=0,000) dengan hipertensi. Namun, tidak Ada hubungan antara umur (p=0,486) dan merokok (p=0,254) dengan hipertensi. Stres merupakan faktor dominan dengan OR=20,794.
Kesimpulan: genetik, obesitas, stres, dan aktivitas fisik berhubungan dengan hipertensi, sedangkan usia dan merokok tidak. Lansia disarankan rutin memeriksakan kesehatan dan menjaga gaya hidup sehat.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, genetik, hipertensi, lansia, stres

ABSTRACT

Background: Hypertension is a health problem, especially among the elderly. The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) found the highest prevalence of hypertension in the ≥60 age group. This study aims to analyze the factors associated with the occurrence of hypertension in the elderly in the working area of Puskesmas Pabuaran, Cirebon Regency, in 2024.
Method: This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach, involving 100 elderly participants selected by total sampling. The research instrument was a questionnaire, and data were analyzed using the Chi-square test.
Result: Hypertension is a health issue, particularly among the elderly. The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) reported the highest prevalence of hypertension in the age group of ≥60 years. This study aims to analyze the factors associated with the occurrence of hypertension in the elderly in the working area of Puskesmas Pabuaran, Cirebon Regency, in 2024.
Conclusion: Genetics, obesity, stress, and physical activity are associated with hypertension, while age and smoking are not. Elderly individuals are advised to have regular health check-ups and maintain a healthy lifestyle.

Keyword : Physical activity, genetics, hypertension, elderly, stres

Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit tidak menular penyebab kematian nomor satu di dunia, ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg atau diastolik ≥90 mmHg. Menurut WHO, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi global mencapai 22%. Asia Tenggara menempati posisi ketiga tertinggi dalam prevalensi hipertensi secara global (WHO, 2022).

Data WHO menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Asia Tenggara dan Pasifik Barat meningkat signifikan, mencapai 144%, dengan hampir 1,5 juta kematian tahunan akibat hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia ≥18 tahun mencapai 30,8%, dengan dominasi pada kelompok lansia. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi hipertensi tertinggi, diikuti oleh Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara, dan Lampung (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Di Jawa Barat, prevalensi hipertensi mencapai 34,4%, dengan kelompok lansia mendominasi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023). Kabupaten Cirebon juga mengalami peningkatan penderita hipertensi, dengan 668.497 kasus pada 2022 dan 88.047 kasus pada 2023 (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023).

Puskesmas Pabuaran di Kecamatan Pabuaran, Kabupaten Cirebon, mencatatkan 1.352 kasus hipertensi pada tahun 2023, lebih tinggi dibandingkan Puskesmas Waled (927 kasus) dan Puskesmas Pasaleman (766 kasus). Sebanyak 31% penderita di Puskesmas Pabuaran adalah lansia (≥60 tahun), dengan 100 kasus hipertensi lansia tercatat pada Januari-Mei 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023). Hipertensi lebih sering dialami oleh lansia dan pra-lansia, dengan risiko meningkat seiring bertambahnya usia (Afnas & Arpen, 2023) menunjukkan hipertensi paling banyak terjadi pada usia ≥60 tahun. Faktor genetik juga memengaruhi, di mana seseorang dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi (Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, 2021).

Hipertensi dipengaruhi oleh faktor yang dapat diubah, seperti obesitas, merokok, aktivitas fisik, dan stres. Obesitas meningkatkan risiko hipertensi enam kali lipat (Asari & Helda, 2021). Merokok dan kurangnya aktivitas fisik dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah, sementara stres juga berkontribusi pada peningkatan hipertensi pada lansia (Wirakhmi, & Purnawan, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik, obesitas, genetik, merokok, stres, dan usia dengan hipertensi pada lansia. (Herdiani et al., 2021) menemukan p-value 0,002 untuk aktivitas fisik dan 0,042 untuk obesitas. Fatimah et al. (2021) melaporkan pengaruh genetik (p=0,016), merokok (p=0,016), dan stres (p=0,017). (Mustofa, 2020) menunjukkan usia 60-74 tahun lebih rentan terhadap hipertensi stadium 1, sedangkan usia ≥75 tahun lebih rentan terhadap hipertensi stadium 2 (p=0,010).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024.

Metode

Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional dan melibatkan 100 lansia sebagai responden, Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen berupa kuesioner, dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-square.

OPEN ACCESS

Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Science Journal*
VOL 16 No 1 (2025)
E-ISSN: 2623-1204 P-ISSN: 2252-9462
Journal Homepage: https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Genetik, Obesitas, Merokok, Stres, Akfivitas fisik dan Hipertensi di Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Usia		
	Usia Lanjut tua	8	8
	Usia Lanjut	92	92
2	Genetik		
	Ada Keturunan	10	10
	Tidak Keturunan	90	90
3	Obesitas		
	Obesitas	19	19
	Tidak Obesitas	81	81
4	Merokok		
	Merokok	14	43,8
	Tidak Merokok	16	50
5	Stress		
	Mengalami Stress	29	29
	Tidak Mengalami	71	71
6	Aktvitas Fisik		
	Kurang	34	34
	Baik	66	66
7	Hipertensi		
	Hipertensi Berat	27	27
	Hipertensi ringan	73	73

Sumber : Penelitian tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 Sebagian besar responden berusia lanjut (92%), tidak memiliki riwayat genetik hipertensi (90%), tidak obesitas (81%), tidak merokok (50%), tidak mengalami stres (71%), dan memiliki aktivitas fisik yang baik (66%). Sebanyak (73%) responden mengalami hipertensi ringan, sementara (27%) mengalami hipertensi berat.

Tabel 2 faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon tahun 2024

No	Variabel	Kejadian Hipertensi n (%)		OR	p-value	Keterangan
		Berat	Ringan			
1	Supervisi Usia					
	Lanjut tua	3 (37,5)	5 (62,5)	1,700	0,468	Tidak Ada Hubungan
	Usia Lanjut	24 (26,1)	68 (73,9)			
2	Genetik					
	Ada	6 (60)	4 (40)	4,929	0,013	Ada Hubungan
	Tidak Ada	21 (23,3)	69 (76,7)			
3	Obesitas					
	Obesitas	13 (68,4)	6 (31,6)	10,369	0,000	Ada Hubungan
	Tidak Obesitas	14 (17,3)	67 (82,7)			

OPEN ACCESS

4	Merokok					
	Merokok	11 (34,3)	16 (23,5)	1,720	0,254	Tidak ada hubungan
	Tidak Merokok	21 (65,7)	52 (76,5)			
5	Stress					
	Mengalami	21 (72,4)	8 (27,6)	28,438	0,000	Ada hubungan
	Tidak Mengalami	6 (8,4)	65 (91,6)			
6	Aktvitas Fisik					
	Kurang	19 (55,8)	15 (44,2)	9,183	0,000	Ada Hubungan
	Baik	8 (12,1)	58 (87,9)			

Sumber : Penelitian tahun 2024

Tabel 2 menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara genetik (p=0,013), obesitas (p=0,000), stres (p=0,000), dan aktivitas fisik (p=0,000) dengan hipertensi. Namun, tidak Ada hubungan antara umur (p=0,486) dan merokok (p=0,254) dengan hipertensi. Stres merupakan faktor dominan dengan OR=20,794.

Tabel 3 Analisis Multivariat

	Variabel	B	Nilai Sig	OR	95%CI	
					Min	Max
Step 1	Genetik	2,070	0,039	7,925	1,108	56,668
	Obesitas	0,534	0,531	8,545	0,321	9,050
	Stress	2,822	0,000	16,814	3,968	71,252
	Aktivitas fisik	2,024	0,003	7,568	1,946	29,426
Step 2	Genetik	2,145	0,030	8,545	1,108	56,668
	Stress	3,035	0,000	20,794	5,637	71,252
	Aktivitas fisik	2,086	0,002	8,055	2,103	29,426

Sumber : Penelitian tahun 2024

Tabel 3 menunjukkan variabel obesitas dikeluarkan karena nilai sig-nya (0,531) lebih besar dari 0,05. Pada pemodelan step 2, variabel stres memiliki nilai OR tertinggi, yaitu 20,794, yang berarti responden yang stres memiliki risiko 20,794 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan yang tidak stres. Dengan demikian, stres adalah faktor dominan yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024.

Pembahasan

Hubungan Antara Umur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

Berdasarkan hasil uji statistic *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,486 > nilai α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha ditolak dan H0 diterima artinya "Tidak Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Umur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024". Berdasarkan *odds ratio* didapatkan nilai 1,700 yang artinya responden berusia lanjut tua lebih beresiko 1,700 kali mengalami hipertensi berat dari pada responden berusia lanjut. Karena nilai p > 0,05 maka OR dinyatakan tidak signifikan atau tidak bermakna yang berarti tidak dapat mewakili keseluruhan populasi.

Semakin bertambahnya umur maka terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang

OPEN ACCESS

mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan ganggun mekanisme neurohormonal seperti system renin-angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi) (Nuraeni, 2019).

Peneliti berasumsi tidak terdapatnya hibungan antara umur dengan hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pabuaran Kabpaten Cirebon karena ada faktor lain yaitu konsumsi makanan. Makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti makanan asin dan minuman berkafein. Responden yang terlalu banyak mengonsumsi makanan asin atau tinggi kandungan garam, seperti ikan asin, telur asin, keripik, dan mie instan dan minuman berkafein seperti kopi dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko mengalami hipertensi.

Hubungan Antara Genetik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

Berdasarkan hasil uji statistic *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,013 < nilai α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya "Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Genetik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024". Berdasarkan *odds ratio* didapatkan nilai 4,929 yang artinya responden yang memiliki keturunan hipertensi lebih beresiko 4,929 kali mengalami hipertensi berat dari pada responden yang tidak memiliki keturunan hipertensi. Terlihat bahwa nilai p < 0,05 maka OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari menunjukan hasil analisis uji statistik didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara faktor genetik dengan hipertensi pada lansia dengan nilai p=0,000 (p<0,05). Dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki keturunan hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Azzizah dan Nuraeni menunjukkan hail yang sama bahwa terdapat hubungan antara genetic dengan hipertensi pada lnasia dengan *p-value* = 0,01 < 005 (Nuraeni, 2019). Jika seorang dari orang tua kita memiliki riwayat hipertensi, maka sepanjang hidup kita memiliki kemungkinan 25% terkena hipertensi karena adanya pembawa gen. Analisis peneliti bahwa gen merupakan unit pembawa sifat yang dapat diwariskan oleh suatu organism dari induk kepada keturunannya. Faktor yang berfungsi menentukan tampilan suatu sifat dalam dua atau lebih bentuk yang berlainan disebut alel. Setiap gen tersusun atas sepasang alel yang berperan mengendalikan tampilan suatu sifat yang berlainan. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga hipertensi akan cenderung juga beresiko terkena hipertensi karena hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan yang disebabkan oleh adanya gen tersebut (Nuraeni, 2019).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alicya didapatkan nilai p-*value* 0,605 yang artinya idak ada hubungan antara Genetik dan kejadian Hipertensi pada Lansia di RSU GMIM Bethesda Tomohon dan koefisien korelasi (r)= -0,070 menunjukan bahwa antara kedua variabel tidak searah (Sabanari *et al.,* 2023).

Berdasarkan hasil penelitian 10 responden yang memiliki keturunan hipertensi 60% responden mengalami hipertensi berat, peneliti berasumsi faktor genetic memiliki peran penting dan menjadi penentu seberapa besar kecenderungan responden untuk menderita obesitas. Seseorang yang memiliki keturunan hipertensi lebih berisiko mengalami hipertensi berat dibandingkan dengan yang tidak memiliki keturunan hipertensi.

Hubungan Antara Obesitas dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

OPEN ACCESS

Berdasarkan hasil uji statistic *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 < nilai α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya "Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024". Berdasarkan *odds ratio* didapatkan nilai 10,369 yang artinya responden yang mengalami obesitas lebih beresiko 10,369 kali mengalami hipertensi berat dari pada responden yang tidak obesitas. Terlihat bahwa nilai p < 0,05 maka OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiani dengan hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa *p-value* 0,000 < 0,05 artinya ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. Lansia dengan status obesitas berisiko mengalami hipertensi sebesar 6,906 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia tidak obesitas (95% CI = 2,565-18,595) (Herdiani et al., 2021).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imelda dengan hasil uji statistik menggunakan chi-square, diperoleh p-value sebesar 0,980 (p>0,05) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia (Imelda et al., 2020). Penderita kasus hipertensi akan mengalamipenurunan tekanan darah jika mengurangiasupan garam. Jadi, meskipun seseorang itu memiliki indeks massa tubuh yang underweight atau normal tetapi jikakonsumsi natriumnya berlebih makaseseorang memiliki risiko hipertensi (Imelda *et al*., 2020).

Peneliti berasumsi bahwa pada lansia efek obesitas terhadap hipertensi lebih signifikan karena adanya penuaan pembuluh darah, penurunan elastisitas arteri, serta kemungkinan adanya penyakit penyerta seperti diabetes dan penyakit jantung. Oleh karena itu, menjaga berat badan ideal melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah hipertensi pada lansia

Hubungan Antara Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai nilai p-value = 0,254 > α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha ditolak dan H0 diterima yang artinya "Tidak Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024". Berdasarkan nilai odds ratio didapatkan nilai 1,702 yang artinya responden yang merokok lebih beresiko 1,702 kali mengalami hipertensi berat dari pada responden yang tidak merokok. Terlihat bahwa nilai p > 0,05 maka OR dinyatakan tidak signifikan atau tidak bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penlitian yang dilakukan oleh Musni dengan diperoleh nilai p-value = 0,390 > 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok dengankejadian hipertensi pada lansia. Pada penelitian ini responden yang tidak merokok lebih banyak dibandingkan dengan responden yang merokok. Hali ni disebabkan karena sebagian besar responden adalah perempuan.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama, penelitian yang dilakukan Rista dengan uji statistic diperoleh nilai p = 0,409 > 0.05 dengan nilai. Artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Cibogor. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai OR sebesar 1,9 (95% CI : 600-6,306) yang artinya bahwa responden yang memiliki kebiasaan merokok memiliki peluang 1,9 menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok (Lestari, 2023).

Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiana Ledoh dengan hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,007 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia (60-74 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Batakte

OPEN ACCESS

Kabupaten Kupang tahun 2022 (Ledoh et al., 2024).

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang dimana merokok bukan satu-satunya faktor utama penyebab terjadinya hipertensi dan berdasarkan hasil wawancara ditemukan responden berjenis kelamin perempuan yang merupakan perokok pasif, responden menyatakan bahwa tidak memiliki perilaku merokok tetapi responden sering terpapar oleh asap rokok orang lain baik di dalam rumah maupun luar rumah. Asap rokok orang lain (AROL) atau Second hand smoke (SHS) berbahaya bagi orang yang bukan perokok atau biasa disebut perokok pasif. AROL merupakan campuran antara asap dan partikel. Data WHO menunjukkan bahwa korban kematian akibat AROL terutama pada kelompok rentan, anak-anak sebesar 31% dan perempuan sebesar 64%. Peneliti berasumsi responden yang tidak merokok namun mengalami hipertensi berat, bisa terjadi karena terpapar asap rokok dari perokok aktif, didorong oleh faktor lainya seperti obesitas dan aktifitas fisik yang kurang mengakibatkan memperburuk kondisi kesehatan.

Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansi di Wilayah Puskesamas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai nilai *p-value* = 0,000 < α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya " Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024". Berdasarkan nilai *odds ratio* didapatkan nilai 28,438 yang artinya responden yang merokok lebih beresiko 28,438 kali mengalami hipertensi berat dari pada responden yang tidak merokok. Terlihat bahwa nilai p < 0,05 maka OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi. Dikatakan bahwa ketidakpatuhan dalam pengobatan dan stres yang berkepanjangan dapat menambah parah. Lansia rentan sekali megalami stress yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah dukungan keluarga. Pada peneitan ini didaptkan 29 responden mengalami stress dengan hipertensi berat sebanyak 21 responden, dan 71 responden yang normal dengan hipertensi ringan sebanyak 61 responden. Asusmsi peneliti meskipun responden tidak stress tetapi mengalami hipertensi yang ringan ini dapat disebabkan oleh faktor lainya seperti asupan konsumsi makanan dan kebiasaan olahrga. Tentunya responden yang mengalami stress lebih berisiko mengalami hipertensi berat.

Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024

Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai nilai *p-value* = 0,000 < α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya " Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024". Berdasarkan nilai *odds ratio* didapatkan nilai 9,183 yang artinya responden yang memiliki aktifitas fisik kurang lebih beresiko 9,183 kali mengalami hipertensi berat dari pada responden yang aktifitas fisik baik. Terlihat bahwa nilai p < 0,05 maka OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan dari 34 responden dengan aktifitas fisik kurang, sebagian besar mengalami hipertensi berat sebanyak 19 responden (55,8%), sedangkan dari 66 responden yang memiliki aktifvitas fisik baik, pada umumnya mengalami hipertensi ringan sebanyak 58 responden (87,9%).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yangdilakukan oleh Fitri Handayani dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai

OPEN ACCESS

P=0,001<0,05 artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang (Handayani et al., 2023).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Reva Rigia yang menunjukkan hasil uji menggunakan uji korelasi kendall's tau menunjukkan nilai p value sebesar 0,189 (p value >0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,150 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan termasuk kategori sangat rendah karena terletak pada rentang koefisien 0,000 – 0,199 (Rini *et al.*, 2024).

Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga lansia terbatas dalam melakukan aktivitas hariannya. Lansia hanya mampu melakukan aktivitas ringan dalam kesehariannya. Kebiasaan ini membuat otot jantung tidak dapat bekerja secara maksimal dan memerlukan kerja keras lebih ekstra untuk memompa darah. Pendertia hipertensi yang melakukan aktivitas setiap hari dapat mengurangi resiko untuk terjadi hipertensi. Namun sebalikna orang dengan hipertensi yang tidak pernah atau kurang dalam melakukan aktivitas fisik akan beresiko untuk terjadi hipertensi (Handayani et al., 2023).

Asumsi peneliti bahwa aktifitas fisik yang baik dapat mencegah atau memperlambat onset tekanan darah tinggi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Lansia yang rajin melakukan aktifitas fisik baik itu ringan seperti jalan kaki, bersepeda, dan senam lansia secara teratur data memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Pembahasan Mutivariat

Berdasarkan hasil analisis multivariat diketahui bahwa variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon 2024 adalah variabel stres dengan nilai p = 0.000 dan OR= 20,794 (95%CI =5,637- 76,710).

Stres adalah tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor faktor psikososisal cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Penyebab stres atau disebut stressor dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Sumber-sumber stres, yaitu: dari dalam diri, didalama keluarga, didalam komuitas. Pendekatan-pendekatan stres sebagai stimulus, stres sebagai respon, dan stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan (Prabowo, 2015).

Berdasarkan uraian diatas stressor atau penyebab stress dapat terjadi dari berbagai faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Pada penelitian ini sebagian besar responden normal atau tidak stress sebanyak 71 dan pada umumnya mengalami hipertensi ringan sedangkan 29 responden yang mengalami stress sebagian besar mengalami hipertensi berat sebanyak 21 responden. Artinya lansia dengan stress lebih berisiko mengalami hipertensi berat. Stress yang terjadi pada lansia dapat disebabkan oleh rasa jenuh akibat penurunan kondisi fisik dan aktivitas fisik yang menurun juga, selain itu dapat terjadi masalah antar anggota keluarga akibat dari keadaan ekonomi ataupun sikap yang saling tidak memahami.

Kesimpulan

Hasil menunjukkan bahwa faktor genetik, obesitas, stres, dan aktivitas fisik berperan penting dalam kejadian hipertensi pada lansia. Secara praktis, ini berarti individu dengan riwayat keluarga hipertensi atau kondisi obesitas berisiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tinggi. Stres yang tinggi dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui mekanisme hormonal dan sistem saraf, sehingga pengelolaan stres menjadi kunci penting dalam pencegahan hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup berfungsi untuk menurunkan risiko hipertensi dengan meningkatkan fungsi kardiovaskular dan menurunkan berat badan. Pemahaman ini

OPEN ACCESS

membantu tenaga kesehatan dan lansia dalam merancang strategi pencegahan yang lebih efektif dan terarah

Saran

Bagi lansia dengan hipertensi, disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok, memperhatikan pola makan sehat, serta meningkatkan aktivitas fisik dan dukungan sosial dari keluarga. Selain itu, tenaga medis perlu mengembangkan program edukasi dan intervensi yang terstruktur untuk pengelolaan stres dan pengendalian faktor risiko hipertensi. Pembuat kebijakan diharapkan meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan lansia, termasuk screening rutin dan penyuluhan kesehatan. Komunitas kesehatan dan keluarga juga berperan penting dalam mendukung lansia melalui kegiatan promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Afnas, N. H., & Arpen, R. S. (2023). Pengenalan makanan yang harus dihindari lansia dengan hipertensi kolesterol dan asam urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 1–12.

Asari, H. R. V, & Helda, H. (2021). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Pb Selayang Ii Kecamatan Medan Selayang, Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *5*(1), 1–8.

Badan kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.

Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Cirebon 2023.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun berdasarkan Kabupaten/Kota Di Jawa Barat.

Handayani, F., Hia, M. D., Pujiyanti, R., & Namuwali, D. (2023a). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Flobamora Nursing Jurnal*, *3*.

Handayani, F., Hia, M. D., Pujiyanti, R., & Namuwali, D. (2023b). Hubungan Aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Flobamora Nursing Jurnal*, *3*.

Herdiani, N., Ibad, M., & Wikurendra, E. A. (2021a). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, *8*(2), 114–120.

Herdiani, N., Ibad, M., & Wikurendra, E. A. (2021b). Pengaruh Aktivitas fisik dan obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *8*(2), 114–120.

Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, *2*(2), 68–77.

Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia (60-74 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, *13*(1), 27–36.

Lestari. (2023). *Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi*.

Mustofa. (2020). Hubungan karakteristik dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(3), 252–260. https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/download/2522/pdf

Nuraeni, E. (2019). Hubungan usia dan jenis kelamin beresiko dengan kejadian hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal Jkft*, *4*(1), 1–6.

Prabowo, E. (2014). Konsep & aplikasi asuhan keperawatan jiwa. *Yogyakarta: Nuha Medika*.

Rini, R. R. F., Prasestiyo, H., & Setiawati, E. M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan. *Prosiding* Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, *2*, 1306–1311.

Sabanari, A. D., Mongdong, J., & Ferdinandu, A.

OPEN ACCESS

(2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya penyakit hipertensi pada lansia di Rsu Gmim Bethesda Tomohon. *Dharma Medika, (3)1*.

Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, *1*, 1790–1800.

WHO. (2022). Hypertension. https://www.who.int/health-topics/hypertension/

Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *1*(7), 61–67.

OPEN ACCESS