



**BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEDU KECAMATAN KEDU
KABUPATEN TEMANGGUNG**

ARTIKEL

**Oleh :
IRDA KRISTIYANI
010218A008**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEDU KECAMATAN KEDU
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Oleh :

IRDA KRISTIYANI

010218A008

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Utama Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Februari 2020

Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid)
NIDN.0022038101

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEDU KECAMATAN KEDU KABUPATEN TEMANGGUNG

Irda Kristiyani*)

Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid)**), Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep **)

*) Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

**) Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Jumlah prevalensi tersebut dengan penyumbang angka tertinggi adalah penyakit hipertensi. Faktor risiko hipertensi antara lain: merokok, stres, aktivitas fisik, usia, etnis dan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Metode: Metode penelitian dengan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dewasa awal dan usia pertengahan yang berkunjung di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 responden yang diambil dengan teknik sampling *accidental sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square* (α 0,05).

Hasil: Merokok tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi (p value =0,100), tingkat stres (p value =0,000) dan aktivitas fisik (p value =0,001) berhubungan dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu.

Simpulan: Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah stres dan aktivitas fisik, sedangkan yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah merokok.

Saran:Sebaiknya masyarakat melakukan aktivitas fisik kategori sedang atau bisa juga dengan olahraga secara teratur dan juga masyarakat diharapkan dapat mengendalikan stres untuk mencegah naiknya tekanan darah menjadi tinggi.

Kata Kunci : Merokok, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Kejadian Hipertensi

Kepustakaan : 40 pustaka (2010-2019)

SOME FACTORS RELATED TO THE INCIDENT OF HYPERTENSION AT KEDU PUBLIC HEALTH CENTER, TEMANGGUNG SUB-DISTRICT TEMANGGUNG REGENCY

ABSTRACT

Background: Non-Communicable Diseases is one of the biggest causes of death in the world. The prevalence with the highest number of contributors is hypertension. Risk factors for hypertension include: smoking, stress, physical activity, age, ethnicity and gender. The purpose of this study is to find out several factors related to the incidence of hypertension at Kedu Public health Center Temanggung Sub-District Temanggung Regency.

Method: This research method was descriptive correlation with cross sectional approach. The population in this study were early adult and middle age patients who visited Kedu Public health center. The samples in this study were 80 respondents taken by accidental sampling technique. The measuring instrument in this study was a questionnaire the data analysis used chi square test (α 0,05).

Result:Smoking is not related with hypertension (p value =0,001) and stress (p value = 0,000) and physical activity (p value = 0.001) related to the incidence of hypertension responden at Kedu Public Health Center.

Conclusion:Factors related to the incidence of hypertension are stress and physical activity and while unrelated factor is smoking.

Suggestion:It is recommended that people do physical activities in the medium category or regular exercise and also the community can control stress to prevent the high blood pressure.

Keywords: Smoking, Stress, Physical Activity, Hypertension Incident

References: 40 references (2010-2019)

LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Jumlah prevalensi tersebut dengan penyumbang angka tertinggi adalah penyakit hipertensi. World Health Organization (WHO) menjelaskan kematian paling tinggi dikaitkan dengan penyakit kardiovaskuler yaitu WHO SEAR (South East Asia Region) yang terdiri dari 11 Negara dan Indonesia menduduki peringkat pertama yaitu 26,4 % (WHO, 2018).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami

peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 mmHg didasarkan pada dua fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Di Indonesia, prevalensi penderita hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun menurut Provinsi sebesar 34,11 %,

tertinggi di Kalimantan selatan 44,13%, Jawa Barat 39,60%, diikuti Kalimantan Timur 39,30% dan Jawa Tengah sebesar 37,57% (Riskeudas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 64,83 %, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah diabetes melitus sebesar 19,22 %. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah.

Berdasarkan data yang diperoleh Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung Tahun 2017 PTM setiap tahun selalu mengalami peningkatan, penyakit hipertensi masih menduduki proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 26,863 kasus (67,17%). Dilaporkan pada angka kejadian penyakit hipertensi di Kecamatan Kedu di Kabupaten Temanggung sebanyak 2.287 kasus (58,46%) dan Puskesmas Kedu menduduki kategori peringkat tinggi dari 20 Kecamatan yang ada di Kabupaten Temanggung yang menderita hipertensi.

Ada beberapa faktor dimana seseorang dapat mengalami peningkatan tekanan darah. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain stres, merokok, aktivitas fisik, usia, etnis, jenis kelamin, dan diabetes (Black, 2014) Dalam penelitian ini peneliti mengamati 3 faktor yaitu merokok, stres dan aktivitas fisik.

Hubungan rokok dengan hipertensi adalah tembakau mengandung nikotin yang memperkuat jantung dan menciutkan arteri kecil hingga sirkulasi darah berkurang. Nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah di dalam paru dan diedarkan ke seluruh aliran darah

lainnya sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan kinerja jantung semakin meningkat untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah yang sempit yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Triyanto, 2014).

Hubungan stres dengan hipertensi melalui aktivitas saraf simpatis, peningkatan ini yang dapat meningkatkan tekanan darah secara terus-menerus yang menetap tinggi. Stres tersebut dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah meningkat (Manurung, 2016).

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil resiko terkena penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi, Kelley (2001) dalam Paruntu (2015).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6-7 Mei 2019 yang dilakukan di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung. Melalui wawancara dengan 10 responden yang mengalami hipertensi terdapat 5 orang responden yang merokok dan 5 responden lainnya tidak merokok. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 responden, 7 diantaranya menunjukkan stres kategoriringan dan terdapat 3 orang responden dengan stres normal. Melalui wawancara dengan 10 responden tersebut didapatkan hasil 6 orang

responden melakukan aktivitas ringan, 3 responden melakukan aktivitas sedang dan 1 responden melakukan aktivitas berat.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Beberapa Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dengan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dewasa awal dan usia pertengahan yang berkunjung di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 responden yang diambil dengan teknik sampling *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-21 November 2019.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Merokok Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Merokok	21	26,2
Tidak merokok	59	73,8
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa, dari 80 responden, sebagian besar yaitu 59 responden (73,8%) tidak merokok, sedangkan 21 responden (26,2%) merokok.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Stres Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	29	36,2
Ringan, Sedang	51	63,8
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 80 responden, sebagian besar yaitu 51 responden (63,8%) masuk dalam kategori stres ringan, sedang dan yang masuk kategori stres normal yaitu 29 responden (36,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Aktifitas Fisik Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	24	30,0
Sedang	26	32,5
Berat	30	37,5
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa, dari 80 responden, sebagian besar yaitu 30 responden (37,5%) dalam kategori aktifitas fisik berat, sedangkan paling sedikit yaitu 24 responden (30,0%) dalam kategori aktifitas fisik ringan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	41	51,2
Tidak hipertensi	39	48,8
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa dari 80 responden, sebagian besar yaitu 41 responden (51,2%) yaitu hipertensi dan 39 responden (48,8%) tidak hipertensi.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Merokok	Kejadian Hipertensi						Nilai P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Merokok	14	66,7	7	33,3	21	100,0	0,100
Tidak Merokok	27	45,8	32	54,2	59	100,0	
Total	41	51,2	39	48,8	80	100,0	

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa, responden yang menderita hipertensi dan merokok sebanyak 14 responden (66,7%) sedangkan responden yang tidak menderita hipertensi dan tidak merokok yaitu 32 responden (54,2%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai P = 0.100 lebih besar (>) dari $\alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Tabel 6. Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Stres	Kejadian Hipertensi						Nilai P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Normal	6	20,7	23	79,3	29	100,0	0,000
Ringan, Sedang	35	68,6	16	31,4	47	100,0	
Total	41	51,2	39	48,8	80	100,0	

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi mengalami stres ringan, sedang yaitu 35 responden (68,6 %), sedangkan responden yang tidak hipertensi sebagian besar masuk kedalam kategori stres normal yaitu 23 responden (79,3%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Squared* diperoleh nilai P = 0.00 lebih kecil (<) dari $\alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Tabel 7. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi						Nilai P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	19	79,2	5	20,8	24	100,0	0,001
Sedang	14	53,8	12	46,2	26	100,0	
Berat	8	26,7	22	73,3	30	100,0	
Total	41	51,2	39	48,8	80	100,0	

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa, responden yang mengalami hipertensi paling banyak melakukan aktivitas fisik kategori ringan yaitu 19 responden (79,2%), sedangkan pada responden yang tidak hipertensi aktivitas fisik yang dilakukan masuk kedalam kategori aktivitas fisik berat yaitu 22 responden (73,3%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Squared* diperoleh nilai P = 0.001 lebih kecil (<) dari $\alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada

responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Berdasarkan hasil analisis hubungan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kedu Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung, didapatkan nilai *p value* sebesar 0.100 lebih besar ($>$) dari α 0,05. Dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira dan Anggraini (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yang didapatkan hasil nilai $p = 0,2014 > \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifin,dkk (2016) yang didapatkan nilai $p = 0,128$ ($p > 0,05$), artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi.

Menurut Umi, 2003 dalam Adhi, 2017 rokok adalah benda beracun yang memberi efek santai. Di balik manfaat rokok yang secuil itu terkandung bahaya yang sangat besar bagi orang yang merokok maupun orang di sekitar perokok yang bukan perokok. Rokok

mengandung ribuan zat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Zat kimia berbahaya tersebut antara lain nikotin, tar dan CO. Tar sendiri merupakan zat yang dapat meningkatkan kekentalan darah. Ini mengakibatkan jantung harus memompa darah lebih kuat lagi. Sementara nikotin juga dapat memacu pengeluaran zat catecholamine tubuh seperti hormon adrenalin. Hormon tersebut dapat memacu jantung untuk berdetak lebih kencang yaitu 10 hingga 20 kali lipat per menit. Akibatnya volume darah meningkat dan jantung menjadi lebih lelah (Triyanto, 2014).

Dari hasil penelitian didapatkan hasil responden yang memiliki kebiasaan merokok dan tidak mengalami hipertensi yaitu 7 responden (33,3%), hasil analisis kuesioner yang telah dilakukan sebagian besar responden sering berolahraga seperti jalan pagi, melakukan aktivitas fisik yang baik dan juga dapat mengendalikan stres, karena dari 7 responden 5 diantaranya untuk stres masuk kategori normal dan dari 7 responden aktivitas fisik yang dilakukan untuk 6 responden masuk aktivitas fisik berat. Dari fakta tersebut dapat disimpulkan responden yang mengkonsumsi rokok belum tentu terkena hipertensi karena sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang baik dan dapat mengendalikan stres.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adhi,2017) tentang hubungan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Korleko yang didapatkan hasil nilai $p = 0,004$ yang berarti ada hubungan antara

merokok dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

2. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Berdasarkan hasil analisis hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai $P = 0.000$ lebih kecil ($<$) dari $\alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Hubungan stres dengan hipertensi melalui aktivitas saraf simpatis, peningkatan ini yang dapat meningkatkan tekanan darah secara terus-menerus yang menetap tinggi. Stres tersebut dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah meningkat (Manurung, 2016).

Hasil penelitian Rahmadeni dkk, (2019) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan stress dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2018 Dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Hasil penelitian Arifin dkk, (2016) juga menunjukkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi dan didapatkan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan dan juga didapatkan nilai $RP = 2,043$ ($RP > 1$), yang artinya responden yang mengalami stress merupakan faktor

risiko untuk terjadinya hipertensi, yakni responden yang mengalami stress mempunyai risiko untuk menderita hipertensi 2,043 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stress.

Pada penelitian didapatkan hasil responden yang tidak mengalami stress (stres normal) sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu 23 responden (79,3%). Hal ini sesuai dengan teori tentang stress yaitu apabila seseorang tidak mengalami stress maka tekanan darah orang tersebut cenderung akan normal tetapi sebaliknya jika seseorang mengalami stress yang terus menerus dan berkelanjutan akan mengakibatkan naiknya tekanan darah.

Menurut peneliti pada umumnya stress dapat mempengaruhi pada kondisi kesehatan seseorang termasuk mempengaruhi tekanan darah seseorang. hal ini disebabkan karena terjadi peningkatan aktiviasi saraf simpatis (saraf yang bekerja saat kita beraktivitas). Apabila stress berkepanjangan maka akan mengakibatkan tekanan darah akan menjadi tetap tinggi. Hipertensi sebenarnya merupakan penyakit yang dapat dicegah. Salah satu pencegahan yang dapat digunakan adalah dengan mengurangi faktor risiko penyebab hipertensi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina dkk, (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi yang didapatkan hasil dari uji statistik nilai $p = 0,784 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara stress dengan hipertensi.

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Berdasarkan hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Temanggung. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.001$ lebih kecil ($<$) dari $\alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panahal dkk, (2017) tentang hubungan antara aktifitas fisik, perilaku merokok, dan stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tingkat III Manado mendapatkan hasil yaitu ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara TK III Manado, memiliki nilai probabilitas 0,028 (p -value $> 0,05$). Dengan nilai OR > 1 (OR = 2,667) artinya seseorang yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik berpeluang mengalami hipertensi 2,667 kali dibandingkan dengan orang yang aktif dalam melakukan aktifitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu kategori aktivitas fisik ringan dan mengalami hipertensi yaitu ada 19 responden (79,2%). Aktivitas fisik ringan yang dilakukan seperti berjalan kaki sehari 10 menit dan aktivitas fisik ringan lainnya di dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan

darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Olahraga secara teratur membuat otot jantung menjadi lebih kuat dan dapat mengurangi tekanan sistolik dan diastolik (Suiraoaka, 2012).

Dapat disimpulkan responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan cenderung lebih besar beresiko terkena hipertensi tetapi begitu sebaliknya responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung lebih sedikit beresiko terkena hipertensi. Jadi aktivitas fisik responden mempengaruhi terjadinya hipertensi.

PENUTUP KESIMPULAN

1. Tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, didapatkan p value sebesar 0,100 ($\alpha = 0,05$).
2. Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, didapatkan p value sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$).
3. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung,

didapatkan *p value* sebesar 0,001 ($\alpha = 0,05$).

SARAN

1. Bagi Masyarakat

Sebaiknya masyarakat melakukan aktivitas fisik kategori sedang seperti melakukan kegiatan rumah tangga atau bisa juga dengan olahraga secara teratur untuk menstabilkan tekanan darah dan diharapkan masyarakat dapat mengendalikan stres agar tekanan darah tidak naik dan juga masyarakat diharapkan bisa mengurangi rokok yang dihisap untuk mencegah tekanan darah menjadi tinggi.

2. Bagi Puskesmas

Di rekomendasikan kepada pihak Puskesmas di Kecamatan Kedu untuk melakukan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi dan faktor-faktor apa saja yang berisiko menyebabkan hipertensi dan juga dengan penyuluhan pencegahan yang ditujukan untuk mengobati para penderita untuk mengurangi akibat-akibat yang lebih serius dari penyakit, yaitu melalui diagnosis dini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi seperti jenis kelamin, riwayat keturunan, umur dan pola makan/ status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Adhi, I. G. 2017. Hubungan Kebiasaan Merokok dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 40 Tahun Ke Atas Di Desa Korleko Pusat Wilayah Kerja Puskesmas Korleko Lombok Timur Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol.4 No.2.

Agustina, Sri, Siska Mayang Sari, Reni Savita.2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol 2 No 4.

Arifin, Muhammad Hafiz Bin Mohd, I Wayan Weta, Ni Luh Ketut Ayu Ratnawati. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-JURNAL MEDIKA*, VOL. 5 NO.7.

Black, Joyce M & Hawks, Jane Hokanson. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*.

Dinas Kesehatan. 2017. *Profil Kesehatan Kota Temanggung 2017*.

Elvira, M & Novi Anggraini. 2019. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*

Karim, Nur Afni, Franly Onibala, Vandri Kallo. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan* Vol 6 No 1.

Manurung, Nixson. 2016. *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.

Panahal, Tinesya, dkk. 2017. Hubungan Antara Aktifitas Fisik, Perilaku Merokok, Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Tk Iii Manado. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

- Paruntu, dkk. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Kecamatan Tomohon Utara. *GIZIDO Volume 7 No.1*
- Riskesdes. (2018). *Salam Sehat! Semoga Fakta Yang Disajikan Dalam Buku Ini , Bermanfaat Untuk Perbaikan Perencanaan Pembangunan Kesehatan.*
- Sitorus, J. 2019. Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di RSUD HKBP Balige. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, Vol. 5, No. 1, .
- Suraioka, IP. 2012. *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif.* Yogyakarta: Nuh Medika.
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. 2018. *Monitoring Health For The Sustainable Development Goals.*