

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH STRESS LEVELS IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Fitriani Dewi Esa¹, Popi Sopiah², Rafika Rosyda³

¹Universitas Pendidikan Indonesia

Correspondence Author: fitriani9@upi.edu

Abstract

The number of elderly people in Indonesia is increasing which occurs with increasing age which has an impact on their health, such as physical activity in the elderly which is caused by the aging process and the process of the occurrence of a disease. In line with the high number of elderly people who suffer from hypertension, one of which is caused by a lack of physical activity. Risk factors for hypertension include obesity, salt consumption, alcohol consumption, coffee drinking habits, physical activity, stress, and smoking (Herawati et al., 2020). The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and stress levels in elderly people with hypertension. The research design is a correlational descriptive quantitative study. The survey questionnaire was used by researchers to measure physical activity in elderly hypertensives with the IPAQ questionnaire and to measure stress levels using the DASS-42 questionnaire. The results of the bivariate analysis obtained sig. $P = 0.145 > 0.005$, the data stated that there was no significant relationship between physical activity and stress levels in elderly hypertension.

Keywords: physical activity, stress level, elderly, hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah yang mempengaruhi kesehatan masyarakat dan merupakan faktor risiko yang signifikan untuk penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai *silent killer* karena dapat menyerang penderitanya tanpa ada gejala maupun tanda yang dirasakan oleh penderitanya. Penyakit kronis yang dikenal dengan penyakit tidak menular, saat ini menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Gaya hidup setiap orang yang mengabaikan kesehatan menjadi penyebab hal ini (Riskesmas, 2018).

Menurut data WHO (2018) 26,4% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan jumlah wanita lebih banyak daripada pria dengan rasio 26,6% berbanding 26,1%. Di negara Indonesia,

hipertensi menyerang hampir 60% populasi. Terdapat 13 provinsi termasuk Jawa Barat dengan angka prevalensi 29,4% lebih tinggi dari rata-rata nasional. Salah satu daerah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi adalah Kabupaten Sumedang, dimana pada tahun 2016 sebanyak 69.328 orang, tahun 2017 sebanyak 71.506 orang, dan tahun 2018 sebanyak 84.162 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2018). Dari data prevalensi penyakit hipertensi diatas menggambarkan bahwa penyakit hipertensi masih tergolong tinggi dan mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Aktivitas fisik memiliki pengaruh penting bagi kesehatan manusia. Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab utama penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas,

hipertensi dan penyakit lainnya yang berkaitan. Orang yang kurang aktifitas fisik, mengalami peningkatan denyut jantung, yang hal ini menjadi beban bagi jantung untuk memompa lebih keras yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Makawekes, dkk., 2020).

Faktor-faktor risiko terjadinya hipertensi, secara umum terbagi menjadi dua. Pertama faktor yang tidak dapat diubah (*unchangeable*) seperti umur, jenis kelamin, keturunan (*genetik*) dan etnis dan faktor yang dapat dikontrol atau diubah (*changeable*) seperti obesitas, konsumsi garam, konsumsi alkohol, kebiasaan minum kopi, aktivitas fisik, stress, dan merokok (Herawati, dkk., 2020).

Salah satu faktor yang menyebabkan penyakit hipertensi adalah aktivitas fisik. Aktifitas fisik sangat penting dalam menjaga metabolisme tubuh. Kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik secara bertahap menurun seiring bertambahnya usia sehingga kualitas hidup terpengaruh dan mempengaruhi aktivitas fisik sehari-hari. Aktifitas fisik yang sedang dan berat menyebabkan suhu tubuh akan meningkat sehingga otot akan berkontraksi secara berlebihan dan membuat sistem metabolisme tubuh menyediakan banyak energi yang membuat sistem kardiovaskular meningkat, saat terjadi peningkatan kardiovaskular dan otot akan menyebabkan terjadinya kebutuhan oksigen, secara bersamaan sistem respirasi akan meningkat kerjanya dengan peningkatan frekuensi nafas. Hal tersebut dapat menurunkan penyakit hipertensi.

Stres diduga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah serta merupakan faktor terjadinya hipertensi. Hubungan antara stres dan hipertensi primer diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui (katekolamin, kortisol, vasopresin, endorfin dan aldosteron) yang dapat

meningkatkan tekanan darah yang intermitten (Ramdani dkk., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2011), menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh Adi Sucipto (2020) Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden kurang beraktivitas fisik yaitu 18 (52,9%) responden. Paling banyak responden mengalami stres, dan berada pada kategori stres sedang yaitu (35,3%) responden. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Hartanti (2016) menyatakan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres dalam katagori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa pada umumnya lansia akan mengalami stres, kecemasan dan depresi yang dapat terjadi gangguan baik fisik, mental maupun sosial. Dilihat dari segi mental lansia dengan stres akan menjadi pemarah, pemurung, sering merasa cemas dan lain sebagainya (Kaunang, dkk., 2019).

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif *correlational*. Penelitian *correlational* bertujuan untuk melihat apakah antara dua variable memiliki hubungan atau tidak.

Responden dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Desa Trunamanggala wilayah Puskesmas Cimalaka. Dikarenakan jumlah sampel kurang dari 100 partisipan maka jumlah populasi akan dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 partisipan.

Metode penentuan sampel jenuh atau *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiono 2016 dalam Fakhri 2021). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia mulai

dari 60 tahun ke atas dan memiliki riwayat hipertensi >1 tahun. Kriteria eksklusi yaitu lansia yang memiliki penyakit komplikasi.

Teknik pengumpulan data responden dengan cara mengisi lembar kuisisioner yang disediakan peneliti. Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur aktifitas fisik menggunakan kuisisioner IPAQ dengan 7 pertanyaan dan untuk mengukur skala stres menggunakan kuisisioner DASS-42 (sub-skala stres) dengan 14 pertanyaan.

Dalam penelitian ini peneliti meminta izin terlebih dahulu untuk melakukan penelitian di Desa Trunamanggala kepada Kepala Desa dengan membawa surat tembusan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang. Peneliti dibantu oleh kader kesehatan dalam penelitian lansia hipertensi. Sebelum di analisis, data yang diperoleh oleh peneliti kemudian diolah dalam tabulasi data dengan aplikasi microsoft excel.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
60-70 tahun	30	53,6 %
>70 tahun	26	46,4 %
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	19,6 %
Perempuan	45	80,4 %
Pendidikan		
SD	42	75,0 %
SMP	12	21,4 %
SMA	2	3,6 %

Berdasarkan tabel 1 distribusi di atas, usia dari 56 responden sebagian besar berusia 60-70 tahun dengan jumlah 30 orang (53,6%). Frekuensi jenis kelamin, dari 56 responden sebagian besar perempuan dengan frekuensi 45 orang (80,4%). Frekuensi pendidikan dari 56

responden sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 42 orang (75%).

Tabel 2 Distribusi aktifitas fisik pada lansia

No	Aktifitas fisik	F	%
1	Rendah	2	3,6
2	Sedang	30	53,6
3	Berat	24	42,9
Total		56	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi aktifitas fisik pada lansia dari 56 responden sebagian besar lansia melakukan aktifitas fisik sedang sebanyak 30 orang (53,6%).

Tabel 3 Distribusi tingkat stres pada lansia

No	Tingkat stres	F	%
1	Rendah	40	71,4
2	Sedang	15	26,8
3	Tinggi	1	1,8
Total		56	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi tingkat stres dari 56 responden sebagian besar memiliki tingkat stres yang rendah sebanyak 40 orang (71,4%)

Tabel 4 Analisis Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi

	TS			Total
	rendah	sedang	berat	
AF ringan	0	2	0	2
sedang	21	8	1	30
berat	19	5	0	24
Total	40	15	1	56

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,825 ^a	4	,145
Likelihood Ratio	6,993	4	,136

Linear-by-Linear Association	3,098	1	,078
N of Valid Cases	56		

Berdasarkan tabel 4 hasil uji korelasi antara hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil sig.p = 0,145 >0,05 maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Hipertensi yaitu Suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat menyebabkan masalah pada organ dan sistem tubuh, seperti stroke otak, penyakit jantung koroner, masalah pada pembuluh darah jantung, dan masalah pada otot jantung. (Istichomah 2020).

Aktivitas fisik adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan tempat untuk melakukannya. Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih (Ansori 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak lansia yang melakukan aktifitas sedang dengan persentase (53,6 %) dan aktifitas berat dengan presentase 42,9 %.

Ada dua cara lansia dapat mengurangi risiko stres melalui aktivitas fisik sedang dan berat. Pertama, lansia akan mengalami kesejahteraan psikologis dan, pada akhirnya, lebih sedikit stres ketika mereka secara konsisten terlibat dalam aktivitas fisik kelompok dan menerima dukungan sosial yang lebih positif. Jika lansia melakukan aktivitas fisik sedang dan berat suhu tubuh akan meningkat sehingga otot akan

berkontraksi secara berlebihan dan membuat sistem metabolisme tubuh menyediakan banyak energi yang membuat sistem kardiovaskular meningkat, saat terjadi peningkatan kardiovaskular dan otot akan menyebabkan terjadinya kebutuhan oksigen, secara bersamaan sistem respirasi akan meningkat kerjanya dengan peningkatan frekuensi nafas. Kebutuhan oksigen akan meningkat ketika seseorang melakukan aktivitas direspon oleh tubuh dengan meningkatnya saraf simpatis di mana aktivasi saraf simpatik akan melepaskan norepinephrine. Dengan kata lain semakin tingginya aktifitas fisik yang dilakukan akan mengurangi tingkat stres pada lansia (Sirenden 2022).

Stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang dipersepsikan sebagai sebuah ancaman atau tantangan yang perlu adanya penyelesaian, yang dapat menimbulkan akibat yang kurang menyenangkan, agar individu dapat menyesuaikan dengan tuntutan tersebut (Saputri 2016). Stress merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang terserang hipertensi. Tak terhitung banyaknya permasalahan yang sering dialami oleh para lansia, salah satunya adalah tekanan. Stres dapat dipandang sebagai stimulus yang mengganggu proses psikologis dan fisiologis. Stres adalah pola reaksi menghadapi stressor yang berasal dari dalam individu maupun dari lingkungannya (Dewi dkk., 2020).

Menurut penelitian oleh Wang dkk., (2020), disebutkan bahwa kesehatan mental yang buruk seperti stres berkaitan dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, pendapatan tahunan yang lebih rendah, aktivitas fisik yang rendah dan status merokok. Aktivitas fisik memiliki pengaruh penting bagi kesehatan manusia khususnya lansia. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menjadi salah satu penyebab utama penyakit tidak menular seperti diabetes,

obesitas, hipertensi dan penyakit lainnya yang berkaitan. Masalah yang berkaitan dengan aktivitas fisik rendah juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Hasil persentase tingkat stres pada penelitian ini lebih banyak lansia yang mengalami tingkat stres rendah (71,4 %) dan sedang (26,8%).

hasil uji chi square antara hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil $\text{sig.p} = 0,145 > 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat stres. Responden dalam penelitian ini sebagian besar melakukan aktifitas fisik sedang dan berat sehingga tidak mempengaruhi tingkat stres pada lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian $\text{sig. P} = 0,145 > 0,005$ sehingga menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian aktifitas fisik pada lansia sebagian besar masuk dalam kategori rendah (3,6%), sedang dengan persentase (53,6 %) dan berat dengan presentase (42,9 %). Dan hasil tingkat stres rendah dengan persentase (71,4%), sedang (26,8%), dan tinggi (1,8%). Jika aktifitas fisik pada lansia lebih banyak dikategori sedang dan berat maka tingkat terjadinya stres pada lansia akan semakin rendah.

SARAN

Disarankan agar lansia dapat menjaga kesehatannya sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Membiasakan pola hidup sehat utamanya dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang baik dan produktif sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dapat dialami oleh lansia penderita hipertensi. Peneliti memberikan saran agar pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik dan dapat menggali masalah-masalah baru

khususnya pada permasalahan lansia penderita hipertensi.

REFERENSI

- Amas, L. M., & Jaka, S. (2018). Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Stress Kerja Karyawan pada PT Pandu Siwi Sentosa Jakarta
- Ansori. 2015. "Pengaruh Aktivitas Fisik Lansia Selama Pandemi Covid-19." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3(April):49–58.
- Dewi, NI PUTU RAHAYU INDRA, Ni Kadek Yuni Lestari, and Ni Luh Putu Thrisna Dewi. 2020. "Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia." *Bali Medika Jurnal* 7(1):61–68. doi: 10.36376/bmj.v7i1.108.
- Herawati, Cucu, Suzana Indragiri, and Puji Melati. 2020. "Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas." *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus* 7(2):66–80.
- Istichomah, Istichomah. 2020. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul." *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* 2(1):24. doi: 10.30644/jphi.v2i1.369.
- Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan* 7(2). doi: 10.35790/jkp.v7i2.24475.
- Makawekes, Ellis, Levi Suling, and Vandri Kallo. 2020. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun." *Jurnal Keperawatan* 8(1):83. doi: 10.35790/jkp.v8i1.28415.
- Ramdani, Hasbi Taobah, Eldessa Vava Rilla, and Wini Yuningsih. 2017. "Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017." *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 4(1):37–45.
- Saputri, Indah Asykari. 2016. "Konsep

-
- Stres.” *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* 152(3):28.
- Sirenden, Anastasya Fanny. 2022. “Depresi Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial - Lanjut Usia (Lks-Lu) Yayasan Batara Depresi Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial - Lanjut Usia (Lks-Lu) Yayasan Batara.”
- Sugiono 2016 dalam Fakhri. 2021. “Metode Penelitian Purposive Sampling.” 2021 32–41.