



HUBUNGAN ANTARA PERILAKU OLAHRAGA, STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI KLINIK UTAMA RIDHO TAHUN 2025

Isnaeni¹, Mohamad Thorik Ibrahim²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

²Klinik Utama Ridho

thorikibrahim378@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat dan mengelola faktor risiko. Beberapa upaya yang dapat dilakukan meliputi: menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan mengurangi asupan garam, menghindari konsumsi alkohol dan rokok, serta mengelola stres dengan baik. Tujuan mengetahui hubungan antara perilaku olahraga, stress, dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di Klinik Utama Ridho. Metode jenis penelitian ini yaitu observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 81 orang lansia. Hasil pada hasil analisa uji *chi square* Variabel kebiasaan olahraga, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,344 ($>\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi. Hasil analisa uji *chi square* pada Variabel pola makan, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,001 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Sedangkan hasil analisa uji *chi square* pada Variabel stress, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,020 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan kebiasaan olah raga tidak ada hubungannya dengan kejadian hipertensi, sedangkan pola makan dan stress menjadi pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi. Saran hasil penelitian dapat menjadi bahan diskusi untuk terus mengembangkan dan menerapkan intervensi edukasi yang efektif dan efisien sehingga mampu meningkatkan perubahan perilaku kesehatan kearah yang lebih baik.

Kata kunci: Kebiasaan Olahraga, Pola Makan Dan Tingkat Stress, Kejadian Hipertensi Pada Lansia.

Abstract

Hypertension is a condition where there is an abnormal and persistent increase in blood pressure during multiple blood pressure measurements, caused by one or more risk factors that do not function properly in maintaining normal blood pressure. Prevention of hypertension can be achieved by adopting a healthy lifestyle and managing risk factors. Several efforts that can be made include: maintaining an ideal weight, exercising regularly, consuming a balanced and nutritious diet while reducing salt intake, avoiding alcohol and cigarette consumption, and managing stress well. Objective to determine the relationship between exercise behavior, stress, and dietary patterns with the level of hypertension in the elderly at the Ridho Main Clinic. Method the type of research is analytical observational with a cross-sectional design. The number of samples used in this study is 81 elderly people. Results in the analysis using the chi-square test for the exercise habits variable, it was found that the *p value* is 0.344 ($>\alpha$ 0.05). This means that there is no significant effect of exercise habits on the incidence of hypertension. In the chi-square test analysis on the dietary habits variable, it was found that the *p value* is 0.001 ($<\alpha$ 0.05). This means that there is a significant effect of dietary habits on the incidence of hypertension. Meanwhile, in the chi-square test analysis on the stress variable, it was found that the *p value* is 0.020 ($<\alpha$ 0.05). This means that there is a significant effect of stress levels on the incidence of hypertension. Conclusion: exercise habits have no relation to the occurrence of hypertension, while diet and stress have a significant influence on the incidence of hypertension. Recommendation the research results can serve as discussion material to continue developing and applying effective and efficient educational interventions to improve health behavior changes for the better.

Keywords: Exercise Habits, Diet And Stress Levels, Incidence Of Hypertension In The Elderly.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : si.kurni thorikibrahim378@gmail.com@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak (wulandari, ayu 2022).

Hipertensi pada kebanyakan kasus tidak terdeteksi sebelum dilakukan pemeriksaan fisik, sehingga sering disebut *silent killer*. Pada pasien yang telah terdeteksi menderita hipertensi, maka dia membutuhkan perawatan yang komprehensif. Apabila penderita hipertensi tidak melakukan perawatan ataupun gagal dalam perawatan maka yang terjadi pada penderita hipertensi adalah tekanan darah yang tidak terkontrol hingga menimbulkan komplikasi yang lebih parah. Jika dibiarkan hipertensi dapat mengganggu fungsi organ tubuh lain terutama organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2024 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2024 mengalami peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, dengan angka mencapai 34,1%. Ini berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi.

Peningkatan ini juga terlihat pada kelompok usia muda, di mana hipertensi mulai banyak ditemukan pada usia 18-34 tahun.

Olahraga adalah aktivitas fisik terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental, serta meningkatkan kualitas hidup. Olahraga bisa dilakukan secara individu atau kelompok, dan bisa bersifat kompetitif atau hanya untuk hiburan. Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Terdapat beragam manfaat olahraga yang dapat dirasakan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tantangan atau tekanan, baik fisik maupun psikologis. Stres bisa memotivasi, namun stres berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan. Stres terjadi ketika seseorang merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan atau tuntutan tertentu. Pola makan adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan, termasuk jenis, jumlah, dan frekuensi makan sehari-hari. Pola makan mencakup berbagai aspek seperti jenis makanan yang dipilih, ukuran porsi, dan jadwal makan. Pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan, status gizi, dan mencegah penyakit. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi atau obesitas.

Kasus hipertensi sejak 2024 – 2025 di Klinik Utama Ridho meningkat ditahun 2024 81 kasus hipertensi, di tahun 2025 131 pasien terdeteksi hipertensi. Dalam 3 tahun terakhir rata rata pasien yang terdeteksi hipertensi adalah karena pola makan yang sering makan asin-asin, stress dan factor usia.

Peran perawat di Klinik Utama Ridho dalam mengontrol dan mencegah hipertensi adalah dengan edukasi dan terapi atau senam, dan di Klinik Utama Ridho kebetulan ada program *prolanis* untuk memantau dan mengontrol pasien hipertensi. Biasanya program ini diadakan kegiatan senam atau pengecekan lab dan cek tensi untuk pemantauannya terhadap pasien hipertensi. dan kami perawat dapat mengontrol dan mengedukasi pasien hipertensi.

Peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan tema hubungan perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan Tingkat hipertensi pada lanjut usia di Klinik Utama Ridho.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu obsevasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi pada lansia yang berkunjung di Klinik Utama Ridho sebanyak 81 orang selama bulan juni sampai juli tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* ini adalah jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang memiliki karakteristik yang sama. Maka jumlah sampel yang diambil sebanyak 81 responden. Kuesioner yang digunakan adalah kebiasaan olahraga, pola makan dan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa univariat

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan (Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan) pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N :81)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Usia	32	39,5
Lansia awal (46 – 55Tahun)	49	60,5
Lansia akhir (56 – 65 tahun)	81	100
Jumlah		
Jenis Kelamin	25	30,9
Laki laki Perempuan	56	69,1
Jumlah	81	100
Pendidikan	SD	7
SMP	27	33,3
SMA/SMK PT	39	48,1
Jumlah	8	9,9
	81	100

Distribusi usia responden terbanyak adalah lansia akhir (56 – 65 tahun) sebanyak 49 (60,5%) responden. Sedangkan usia lansia awal (46 – 55 tahun) sebanyak 32 (39,5%) responden. Distribusi jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 56 (69,1%) responden. Sedangkan laki laki sebanyak 25 (30,9%) responden. Distribusi pendidikan responden terbanyak adalah SMA/SMK sebanyak 39 (48,1%) responden.

Perilaku Olahraga

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Olahraga pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N:81)

Perilaku Olahraga	Frekuensi	Prosentase
Tidak rutin	42	51,9
Rutin	39	48,1
Total	81	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku olahraga didapatkan bahwa responden terbanyak adalah responden yang tidak rutin melakukan aktivitas olahraga dalam seminggu sebanyak 42 (51,9%) orang. Sedangkan responden yang rutin berolahraga adalah sebanyak 39 (48,1%) orang.

Pola makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N :81)

Pola Makan	Frekuensi	Prosentase
Tidak baik	43	53,1
Baik	38	46,9
Total	81	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan didapatkan bahwa responden terbanyak adalah responden yang tidak baik pola makanya sebanyak 43 (53,1%) orang. Sedangkan responden yang pola makanya baik adalah sebanyak 38 (46,9%) orang.

Stress

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N :81)

Stress	Frekuensi	Prosentase
Ringan	9	11,1
Sedang	35	43,2
Tinggi	37	45,7
Total	81	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress didapatkan bahwa responden terbanyak adalah responden yang dengan tingkat

stress tinggi sebanyak 37 (45,7%) orang.

Hipertensi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Riwayat Hipertensi pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N:81)

Hipertensi	Frekuensi	Prosentase
Hipertensi	51	63,0
Tidak hipertensi	30	37,0
Total	81	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat hipertensi didapatkan bahwa responden terbanyak adalah responden yang mengalami hipertensi sebanyak 51 (463,0%) orang.

Analisa bivariat

Hubungan perilaku olahraga dengan kejadian hipertensi

Tabel 6. Hubungan perilaku olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N :81)

Olahraga	Kejadian Hipertensi		Total		P value	
	Hipertensi		Tidak			
	n	%	n	%	n	%
Tidak rutin	29	69,0	13	31,0	42	100
Rutin	22	56,4	17	43,6	39	100
Jumlah	51	63,0	30	37,0	81	100

Tabel 4.6 dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada Variabel kebiasaan olahraga, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,344 ($>\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi.

Hubungan pola makan dengan hipertensi

Tabel 7. Hubungan Pola Makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Utama Ridhotahun 2025 (N :81)

Pola makan	Kejadian Hipertensi	Total	P value
------------	---------------------	-------	---------

Hipertensi Tidak

	n	%	n	%	n	%	
Tidak baik	35	81,4	8	18,6	43	100	0,001
Baik	16	42,1	22	57,9	38	100	
Jumlah	51	63,0	30	37,0	81	100	

Tabel 4.7 dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada Variabel pola makan, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,001 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Hubungan stress dengan hipertensi

Tabel 8. Hubungan Stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Utama Ridho tahun 2025 (N :81)

Pola makan	Kejadian Hipertensi		Total		P value	
	Hipertensi		Tidak			
	n	%	n	%	n	%
Ringan	4	44,4	5	55,6	9	100
Sedang	28	80,0	7	20,0	35	100
Tinggi	19	51,4	18	48,6	37	100
Jumlah	51	63,0	30	37,0	81	100

Tabel 4.7 dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada Variabel stress, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,020 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan

Hubungan olahraga dengan kejadian hipertensi

Hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada Variabel kebiasaan olahraga, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,344 ($>\alpha$ 0,05). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Festy

Ladyani, Dkk. Tahun 2021 didapatkan hasil uji statistik nilai $p = 0,01$ ($< P = 0,05$) didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia. Penelitian ini juga mirip dengan penelitian Dita Fitriani, Artin Febriyani, dan Rival Riansyah tahun 2022 didapatkan hasil uji statistik nilai $p = 0,00$ ($< P = 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada karyawan di Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Seseorang yang memiliki kegemaran melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko menderita hipertensi karena olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Lansia yang memiliki kecenderungan malas berolahraga dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi 2 kali lebih besar dibanding lansia yang gemar berolahraga (Akbar H 2018).

Ditinjau dari sudut Ilmu Faal, Giriwijoyo (1992:7) menjelaskan bahwa, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga. Olahraga yang teratur dapat menurunkan risiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Selain itu, dengan melakukan olahraga yang teratur khususnya aerobik seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, renang dan senam dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 5-10 mmHg (Sheps, 2005 dalam Putriastuti, 2016).

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor penyebab kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan (Lay et al., 2020). Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi (Muhammad Nurman & Annisa, 2018). Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah. Olahraga atau menjalankan rutinitas aktivitas fisik

bisa membantu menurunkan tekanan darah atau membantu tekanan darah menjadi stabil (Hasanudin et al., 2018).

Selain penelitian di atas, beberapa penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian (Akbar, 2018) tentang determinan epidemiologis kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jatisawit dari hasil uji chi-square mendapatkan nilai $p\text{ value} = 0,049$, karena $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jatisawit. Selain itu penelitian oleh (Karim et al., 2018) diperoleh hasil terdapat hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro.

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

Hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada Variabel pola makan, didapatkan hasil bahwa $p\text{ value}$ 0,001 ($< \alpha$ 0,05). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Isna Nafidatul Hasanah, Dhian Luluh Rohmawati, dan Endri Ekayanti Tahun 2022, didapatkan hasil uji statistiknya $P = 0,000 < P = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap tingkat kekambuhan hipertensi. Hal ini disebabkan karena pola makan yang kurang baik pada lansia. Dimana para lansia banyak makan makanan asin yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi.

Menurut teori (Santi, 2015), dijelaskan bahwa asupan garam yang berlebihan akan menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk normalisasi, cairan intraseluler ditarik dan volume cairan ekstraseluler ditingkatkan. Peningkatan jumlah cairan ekstraseluler menyebabkan peningkatan volume darah, yang berdampak pada patogenesis hipertensi. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengurangi konsumsi sodium atau sodium. Sumber utama natrium atau natrium adalah natrium klorida (garam meja), monosodium glutamat (MSG) dan natrium karbonat. Disarankan untuk mengkonsumsi tidak

lebih dari 6 gram garam meja (mengandung yodium) per hari, yang setara dengan satu sendok teh. Padahal, konsumsi berlebihan ini disebabkan maraknya pemborosan garam dan MSG dalam budaya kuliner masyarakat kita.

Peneliti berasumsi pola makan lansia di Wilayah klinik utama ridho jumlah makanan yang dikonsumsi kurang teratur karena kurangnya sumber lemak yang dikonsumsi lansia terjadi karena lokasi tempat tinggal yang jauh dari pasar sehingga sumber lemak yang dikonsumsi tidak bervariasi. Dari semua makanan yang dikonsumsi, pola aktivitas seperti olahraga juga harus diimbangi oleh para lansia. Data lansia yang berada di Wilayah klinik utama ridho menunjukkan sebagian besar lansia tidak mempunyai aktivitas fisik seperti berolahraga, mereka hanya duduk di rumah dan minum kopi. Dari hal tersebut secara otomatis makanan yang dikonsumsi akan menumpuk karena tidak langsung diolah oleh tubuh sehingga peningkatan tekanan darah dapat terjadi. **Hubungan Tingkat stress dengan kejadian hipertensi**

Hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada Variabel pola makan, didapatkan hasil bahwa *p value* 0,020 (α 0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mucci et al., (2016) yang menjelaskan bahwa peran stres psikologis (dan khususnya kepuasan siswa) menentukan tekanan darah siswa muda dan kesehatan jantung. Tekanan darah sistol secara signifikan meningkat dengan kecemasan dan stres. Temuan dalam penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasbi Taobah Ramdani, Eldessa Vava Rilla, Wini Yuningsih pada tahun 2017 tentang tingkat stres dan hipertensi pada penderita hipertensi menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi.

Stres yang sifatnya konstan dan berlanjut lama dan bisa meningkatkan saraf simpatis yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah. Selain itu jika keadaan seringkali emosi dan berfikir negatif secara perlahan dan tidak disadari akan muncul gejala fisik seperti hipertensi. Kondisi psikis seseorang memang berbeda jika kondisi psikis seseorang dapat mempengaruhi tekanan darah. Stres juga bisa berakibat meningkatnya aliran darah ke ginjal,

kulit dan saluran pencernaan dan tubuh akan semakin banyak menghasilkan hormon adrenalin dengan hal tersebut bisa membuat jantung sistem bekerja akan semakin kuat dan cepat (Subrata H.,A. 2020).

Stres juga sangat erat hubungannya dengan hipertensi. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Walaupun hal ini belum terbukti akan tetapi angka kejadian di masyarakat perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan. Hal ini dapat dihubungkan dengan pengaruh stres yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota (Suhadak, 2010 dalam Kiki 2018).

Stres pada orang yang memasuki usia lanjut dipicu dengan adanya perubahan hormonal dari tubuh khususnya mereka yang mengalami andropause. Penurunan kadar testosteron dan adanya downregulasi dari kortisol menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan suasana hati, mudah merasa lelah, menurunnya motivasi, berkurangnya ketajaman mental, hilangnya kepercayaan diri dan depresi. Pada lansia semakin bertambah usianya, stresnya cenderung semakin tinggi untuk itu stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Reni 2018).

Dari uraian di atas hasil peneliti berpendapat bahwa stres pada lansia disebabkan karena waktu istirahat yang sedikit, lansia juga dapat mudah marah, merasa tersinggung, sering gelisah maka lansia mudah mengalami hipertensi, hipertensi diakibatkan adanya berbagai faktor yang mempengaruhi yaitu stress, pola hidup yang tidak sehat. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas patihan kota madiun, dimana responden yang mengalami stres ringan dan sedang juga mengalami hipertensi tingkat 1, tingkat 2 bahkan hipertensi tingkat 3. Sedangkan pada

responden yang tidak mengalami stres, responden yang mengalami hipertensi lebih sedikit dari responden yang tidak mengalami hipertensi.

SIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana, dan Wirjatmadi, Bambang. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Andrea, G.Y. 2013. Korelasi derajat hipertensi dengan stadium penyakit ginjal kronik di RSUP dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012.
- Ardiansyah, M. (2012) Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press.
- Aulia, R. (2018) 'Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Periode Februari - April 2018.', Journal of Universitas Muhammadiyah Surakarta [Preprint].
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1-4.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2017). Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues. Cengage Learning.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia; 2016.
- Nurarif. A.H. dan Kusuma. H . 2015 APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa medis & NANDA NIC NOC. Jogjakarta Mediacion
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi, vol 3 (1). *Journal of Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Universitas Kristen Satya Wacana*. Diunduh tanggal, 12.
- Rindayati, E. R. (2018). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Wanita Di Desa Siman. Skripsi. Madiun: Stikes Bhakti Husada Madiun.
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Supriasa. Pemantauan Status Gizi. Buku
- Kedokteran, Jakarta. 2009. Suhadak, 2010. *Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun kabupaten lamongan*. Lamongan. BPPM stikes muhammadiyah lamongan. Reni, W. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA).
- Giriwijoyo S, Ray HRD, Sidik DZ. Kesehatan, Olahraga, Dan Kinerja. 2020.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kratif*.
- Putriastuti, L. (2016). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- 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.

Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis
Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di
Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit.
*Hibualamo: Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan
Kesehatan*, 2(2), 41–47.