

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KECEMASAN, TINGKAT STRES, OBESITAS DAN PROGRAM GERMAS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN SUNGAI BESAR BANJARBARU TAHUN 2020

Norliani ¹, Asrinawaty ², M. Bahrul Ilmi ³

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NPM16.07.0399

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1107118303

³ Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1112029001
Email:myshanorliani@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru menduduki urutan kedua kasus hipertensi di Wilayah Kerja Kelurahan Sungai Besar, data menunjukkan tahun 2019 jumlah penderita hipertensi sebesar 1.642 orang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, kecemasan, tingkat stres, obesitas, dan program GERMAS dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah semua anggota masyarakat yang berusia 45-70 tahun bertempat tinggal di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru sebanyak 1.925 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* sebanyak 100 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan analisis data dengan *chi square*. Berdasarkan hasil penelitian didapat sebagian besar aktivitas fisik kurang 51 responden (51%), tidak cemas 80 responden (80%), tingkat stres ringan 53 responden (53%), obesitas kategori normal 52 responden (52%), program GERMAS mengikuti 58 responden (58%), Kejadian hipertensi 52 responden (52%), Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dengan *p-value*=0,046, tidak ada hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi dengan *p-value*=1,000, ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi dengan *p-value*=0,015, tidak ada hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi dengan *p-value*=0,205, ada hubungan program GERMAS dengan kejadian hipertensi dengan *p-value*=0,000. Saran bagi petugas kesehatan dapat meningkatkan pelayanan promosi kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan mengenai upaya pencegahan terjadi hipertensi pada masyarakat.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, kecemasan, obesitas, germas, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is one of the leading causes of premature death in the world. Sungai Besar Banjarbaru Village ranks second in the case of hypertension in the Sungai Besar Banjarbaru Village, data show that in 2019 the number of hypertension sufferers is 1,642 people. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, anxiety, stres levels of obesity and the program healthy living community movement with the incidence of hypertension in the community in Sungai Besar Banjarbaru Village in 2020. This study was an analytic study with cross sectional approach. The population is all community members aged 45-70 years who live in the Sungai Besar Banjarbaru sub-district as many as 1,925 people with a purposive sampling technique of sampling as many as 100 respondents. The research instrument used a questionnaire and data analysis with chi square. Based on the results of the study found that most of the physical activity was less 51 (51%), no worries 80 (80%), mild stres levels 53 (53%), obesity in the normal category of 52 (52%), the program healthy living community movement followed 58 (58%), 52 (52%) hypertension, there was a relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the community with *p-value* = 0.046, there was no relationship of anxiety with the incidence of hypertension with *p-value* = 1,000, and there was a relationship between stres levels and the incidence hypertension with *p-value* = 0.015, there is no relationship of obesity with the incidence of hypertension with *p-value* = 0.205, there is a relationship between the program healthy living community movement and the incidence of hypertension with *p-value* = 0,000. Suggestions for health workers can improve health promotion services by providing counseling and socialization about efforts to prevent hypertension in the community

Keywords: physical activity, anxiety, obesity, germas, hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2019 mengestimasi jumlah hipertensi secara global sebesar 22% total penduduk dunia.

Dari sejumlah penderita tersebut kurang dari seperlima yang melakukan pengendalian tekanan darah. Di Afrika menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%, Mediterania sebesar 26% dan Asia tenggara sebesar 25%. WHO memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia mengalami hipertensi, jumlah perempuan lebih banyak menderita hipertensi daripada kelompok laki-laki yaitu 1 diantara 4 (Pusdatin, 2019). Faktor risiko hipertensi ada yang dapat dirubah dan tidak dapat dirubah. Keturunan, jenis kelamin, ras serta umur merupakan faktor yang tidak dapat dirubah. Sedangkan obesitas, aktivitas fisik, merokok, minum alkohol, stres, dan pola makan dapat dirubah (Yogiantoro M, 2014)

Hipertensi memiliki hubungan terhadap aktivitas fisik yang dilakukan, karena mereka yang kurang baik aktivitas fisik akan memiliki frekuensi denyut jantung yang meningkat serta otot jantung harus bekerja lebih berat dalam memompa darah. Sehingga olahraga diperlukan dalam pengelolaan hipertensi yang dapat membuat tekanan darah menjadi normal (Suyono, 2011). Keseimbangan energi positif disimpan dalam bentuk lemak di jaringan tubuh dapat menimbulkan obesitas (Nelm, et, al 2011).

Ketakutan dan perasaan tidak nyaman merupakan salah satu tanda kecemasan yang tidak spesifik atau tidak diketahui individu itu sendiri dan timbul akibat antisipasi terhadap bahaya (Nanda, 2012). Menurut Gunarsa (2012) ,rasa khawatir yang timbul tidak jelas sebabnya termasuk kecemasan.

Berdasarkan penelitian Kurniawan (2018) bahwa seseorang yang memiliki kecemasan dan tidak dapat bercerita kepada keluarganya setiap ada masalah akan cenderung mengalami stres yang tinggi karena pada orang dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami kerja jantung yang mengakibatkan seseorang mengalami kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan data data Dinkes pada tahun 2017 Banjarbaru untuk jumlah Hipertensi 9.104 penderita dengan 22 orang meninggal dunia. Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru tahun 2017 merupakan Puskesmas dengan penyakit hipertensi terbanyak kedua dari Puskesmas sekota Banjarbaru dengan jumlah penderita 2.237 (13,67%) dan peringkat pertama dalam penyakit tidak menular dengan jumlah 1.925 (51,26%). Pada tiap tahunnya kasus hipertensi di Puskesmas Sungai Besar selalu mengalami penambahan jumlah penderita baru pada lansia yang berusia 45 - 70 tahun dilihat dari 3 bulan mulai bulan November 2017-Januari 2018 jumlah penderita hipertensi lansia yang berumur 45 - 70 tahun mengalami peningkatan di bulan januari 2018 dengan jumlah penderita baru sebanyak 43 pasien dan 143 pasien lama dengan total 186 penderita.

Kelurahan Sungai Besar menduduki urutan kedua kasus hipertensi di Wilayah Kerja Kelurahan Sungai Besar, data menunjukkan tahun 2019 jumlah penderita hipertensi sebesar 1.642 orang (Profil Kelurahan Sungai Besar, 2019). Untuk mengurangi masalah tersebut, salah satu kegiatan pemeriksaan hipertensi yang dilakukan di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru merupakan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), tujuan program ini agar meningkatkan kesadaran masyarakat pada hal kesehatan yang dimulai dari keluarga, sebab keluarga merupakan bagian yang membentuk kepribadian. Kegiatan GERMAS meliputi aktivitas fisik, gizi seimbang, tidak merokok, tidak minum alkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Irawan,2018).

METODE

Menggunakan metode penelitian analitik cross sectional yang mencoba menggali mengapa serta bagaimana fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis korelasi fenomena dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2014).

Populasi pada penelitian ini adalah semua anggota masyarakat yang berusia 45 - 70 tahun bertempat tinggal di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru sebanyak 1.925 orang. Sampel pada penelitian ini adalah anggota masyarakat yang berusia 45 - 70 tahun bertempat tinggal di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru sebanyak 100 responden. Sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu menentukan ciri-ciri khusus objek yang diteliti dengan maksud tercapainya tujuan atau hasil penelitian yang diharapkan oleh peneliti supaya dapat menjawab pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik, kecemasan, tingkat stres, obesitas, program GERMAS dan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020

No	Variabel	Total	%
1.	Aktivitas fisik		
	Baik	49	49.0
	Kurang	51	51.0
	Jumlah	100	100
2	Kecemasan pada masyarakat		

	Tidak cemas	80	80.0
	Cemas ringan	20	20.0
	Jumlah	100	100
3	Tingkat stres pada masyarakat		
	Stres ringan	53	53,0
	Stres sedang	47	47,0
	Jumlah	100	100
4	Obesitas pada masyarakat		
	Kurang	26	26.0
	Normal	52	52.0
	Obesitas	22	22.0
	Jumlah	100	100
5	Program GERMAS		
	Mengikuti	58	58.0
	Tidak mengikuti	42	42.0
	Jumlah	100	100
6	Kejadian hipertensi pada masyarakat		
	Tidak hipertensi	48	48.0
	Hipertensi	52	52.0
	Jumlah	100	100

Data primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa aktivitas fisik menunjukkan masyarakat yang mempunyai kebiasaan aktivitas baik sebanyak 49 responden (49%) dan kurang sebanyak 51 responden (51%), kecemasan menunjukkan masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru yang tidak cemas sebanyak 80 responden (80%) dan cemas ringan sebanyak 20 responden (20%), tingkat stres menunjukkan kebanyakan masyarakat mengalami stres ringan sebanyak 53 responden (53%) dan stres sedang sebanyak 47 responden (47%), obesitas menunjukkan masyarakat yang memiliki IMT kurang sebanyak 26 responden (26%), normal sebanyak 52 responden (52%) dan obesitas sebanyak 22 responden (22%), program GERMAS menunjukkan bahwa masyarakat yang mengikuti kegiatan GERMAS sebanyak 58 responden (58%) dan tidak mengikuti sebanyak 42 responden (42%) dan kejadian hipertensi menunjukkan masyarakat yang tidak memiliki kejadian hipertensi sebanyak 48 responden (48%) dan yang memiliki kejadian hipertensi sebanyak 52 responden (52%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan aktivitas fisik, kecemasan, tingkat stres, obesitas, program GERMAS pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020

Variabel	Kejadian hipertensi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak hipertensi		Hipertensi		n	%	
	n	%	N	%			
Aktivitas fisik pada masyarakat							
Baik	29	59,2	20	40,8	49	100	0,046
Kurang	19	37,3	32	62,7	51	100	
Kecemasan pada masyarakat							
Tidak cemas	38	47,5	42	52,5	80	100	1,000
Cemas ringan	10	50	10	50	20	100	
Tingkat stres pada masyarakat							
Stres ringan	32	60,4	21	39,6	53	100	0,015
Stres sedang	16	34	31	66	47	100	
Obesitas pada masyarakat							
Kurang	16	61,5	10	38,5	26	100	0,205
Normal	24	46,2	28	53,8	52	100	
Obesitas	8	36,4	14	63,6	22	100	
Program GERMAS							
Mengikuti	42	72,4	16	27,6	58	100	0,000
Tidak mengikuti	6	14,3	36	85,7	42	100	

Data primer, 2020

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 49 responden melakukan aktivitas fisik dengan nilai baik didapat sebagian besar tidak menderita hipertensi sebanyak 29 responden (59,2%) sedangkan dari 51 responden yang melakukan aktivitas fisik kurang didapat sebagian besar menderita hipertensi 32 responden (62,7 %). Dari

hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value*=0,046 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan aktivitas fisik pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 80 responden tidak cemas didapat sebagian besar penderita hipertensi sebanyak 42 responden (52,5%), sedangkan dari 20 responden cemas ringan didapat sebagian besar tidak hipertensi dan hipertensi 10 responden (50%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value* = 1,000 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p > 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan kecemasan pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 53 responden mengalami stres ringan didapat sebagian besar tidak hipertensi sebanyak 32 responden (60,4%) sedangkan dari 47 responden mengalami stres sedang didapat sebagian besar hipertensi 31 responden (66%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value* = 0,015 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan tingkat stres pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 26 responden berat badan kurang melalui perhitungan IMT didapat sebagian besar tidak hipertensi 16 responden (61,5%), dari 52 responden berat badan normal didapat sebagian besar hipertensi 28 responden (53,8%), sedangkan dari 22 responden obesitas didapat sebagian besar hipertensi 14 responden (63,6%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) didapat nilai signifikan *p-value* = 0,205 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p > 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan obesitas pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 58 responden mengikuti program GERMAS didapat sebagian besar tidak menderita hipertensi 42 responden (72,4%) sedangkan dari 42 responden tidak mengikuti program GERMAS didapat sebagian besar hipertensi 36 responden (85,7%) dan yang tidak mengikuti kegiatan GERMAS tapi tidak hipertensi sebanyak 6 orang. Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value* = 0,000 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan program GERMAS pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik menunjukkan baik sebanyak 49 responden (49%) dan kurang sebanyak 51 responden (51%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan-perubahan misalkan jantung akan kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan kontruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya *relaksasi* dan *vasodilatasi* sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut (Anies 2017).

Dari hasil penelitian Sriani (2016) didapat bahwa responden tidak berolahraga sebanyak 60 responden (55,05%) dan responden yang berolahraga sebanyak 49 responden (44,95%). Responden yang tidak berolahraga disebabkan responden sibuk bekerja sehingga tidak memiliki waktu luang untuk berolahraga, malas berolahraga, dan tidak suka berolahraga karena melelahkan.

Kecemasan pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan menunjukkan tidak cemas sebanyak 80 responden (80%) dan cemas sebanyak 20 responden (20%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat tidak mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sativa, Insiyah Noryza Ayu (2018), Hasil analisis data didapatkan, 4 responden (12,5%) mengalami kecemasan. Hasil uji statistik spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hipertensi dengan kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

Tingkat stres pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres menunjukkan stres ringan sebanyak 53 responden (53%) dan stres sedang sebanyak 47 responden (47%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat mengalami stres ringan. Penelitian Setyawan (2017) sebagian responden memiliki stres ringan 49 orang, setengahnya mengalami stres sedang 30 orang, dan stres berat 3 orang.

Menurut Rasmun (2009), stres yaitu respon tubuh yang terganggu dan tidak dapat dihindari apabila seseorang tidak dapat mengendalikannya maka akan berdampak total pada seseorang tersebut terhadap psikologis, sosial, intelektual, fisik dan stres yang mengancam keseimbangan fisiologis.

Obesitas pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas menunjukkan kurang sebanyak 26 responden (26%), normal sebanyak 52 responden (52%) dan obesitas sebanyak 22 responden (22%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki berat badan normal dan terdapat hasil tidak ada hubungan obesitas dengan masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

Pada penelitian Julianti, Azizah (2015) tidak ada hubungan aktivitas fisik dan tekanan darah. Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada korelasi secara signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas dengan peningkatan tekanan darah pada pasien di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta. Penderita hipertensi harus menurunkan berat badan agar normal supaya tekanan darah cenderung dibawah batas hipertensi dan sembuh dari hipertensi. Apabila kita obesitas maka darah yang diperlukan untuk memasok oksigen dan makanan ke tubuh. Obesitas berhubungan dengan peningkatan intravaskuler serta curah jantung, pada penderita hipertensi jantung memompa lebih cepat dibandingkan yang memiliki berat badan normal (Widyanto, 2013).

Program GERMAS pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan program GERMAS menunjukkan masyarakat mengikuti sebanyak 58 responden (58%) dan tidak mengikuti sebanyak 42 responden (42%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat mengikuti program GERMAS.

Dari hasil penelitian Irawan (2018) didapat bahwa lebih dari separuh (53,1%) masyarakat memiliki gemas yang dilaksanakan Tentang Penerapan 78 Program Gernas pada Puskesmas Mandi angin Kota Bukittinggi tahun 2018. Merupakan tindakan yang berencana dan terstruktur dengan baik serta dilakukan bersama-sama oleh bangsa dengan tingkat sadar, keinginan, serta kemampuan untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat. Sebanyak 268 responden memiliki 154 (57,46%) yang sudah mendapat pengarahan Program Gernas serta 114 (42,54%) responden tidak mendapatkan pengarahan tentang Program Gernas (Tedi, 2018).

Kejadian hipertensi pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi menunjukkan tidak hipertensi sebanyak 48 responden (48%) dan hipertensi sebanyak 52 responden (52%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat mengalami hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang terjadi akibat kenaikan tekanan darah melebihi batas normal. Tekanan darah normal berkisar 120/80 MmHg. Sedangkan apabila tekanan darah melebihi batas normal yakni 140/90 sudah termasuk hipertensi atau peningkatan tekanan darah. Ada faktor yang memicu hipertensi diantaranya jenis kelamin, merokok, stres, konsumsi garam berlebih, memakai minyak jelantah, meminum alkohol, kegemukan atau obesitas atau IMT berat badan seseorang jauh dari batas normal, tidak melakukan aktivitas fisik, dan penggunaan estrogen (Kemenkes, 2014).

Dalam menyikapi hal ini pemerintah dan instansi kesehatan membuat Program "PATUH" yakni meliputi: Periksa kesehatan secara berkala dan ikuti petunjuk dokter, Atasi hipertensi secara pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet supaya gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik yang cukup maksimal selama 30 menit sehari, serta Hindari zat penyebab karsinogenik, asap rokok, dan alkohol (Kemenkes RI, 2019).

Hubungan aktivitas fisik pada masyarakat dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 49 responden aktivitas fisik baik didapat sebagian besar tidak hipertensi 29 responden (59,2%) sedangkan dari 51 responden aktivitas fisik kurang didapat sebagian besar hipertensi 32 responden (62,7 %). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (χ^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value*=0,046 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan aktivitas fisik pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020

Penelitian ini didukung oleh penelitian Mutiarawati (2009) bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana responden yang mempunyai aktivitas ringan cenderung lebih besar beresiko terkena hipertensi tetapi sebaliknya semakin responden memiliki aktifitas fisik sedang cenderung lebih sedikit beresiko terkena hipertensi.

Olahraga Isotonik seperti bersepeda, jogging, aerobik yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam. Garam akan keluar melalui tubuh dalam bentuk keringat (Dalimartha, 2018)

Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah yang ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan HDL

kolesterol, dan mengurangi aterosklerosis (timbunan lemak terutama kolesterol dalam pembuluh darah) (Andria, 2013).

Hubungan kecemasan pada masyarakat dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 80 responden tidak cemas didapat sebagian besar hipertensi 42 responden (52,5%) sedangkan dari 20 responden cemas ringan didapat sebagian besar tidak hipertensi dan hipertensi 10 responden (50%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value* = 1,000 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p > 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan kecemasan pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sativa, insiyah Noryza Ayu (2018), Hasil analisis data didapatkan, 4 responden (12,5%) mengalami kecemasan. Hasil uji statistik spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hipertensi dengan kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

Hubungan tingkat stres pada masyarakat dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden mengalami stres ringan didapat sebagian besar tidak hipertensi 32 responden (60,4%) sedangkan dari 47 responden mengalami stres sedang didapat sebagian besar hipertensi 31 responden (66%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value* = 0,015 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan tingkat stres pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020.

penelitian Setyawan (2017) mendapatkan hasil positif ada korelasi stres seseorang maka tinggi kemungkinan mengidap hipertensi. Stres meliputi respon mental seseorang yang bersifat nonspesifik. Misal respon tubuh yang terlalu mengalami beban pekerjaan. Bila dia mampu merelaksasikan diri maka dia tidak akan stres. Sebaliknya mereka yang tidak mampu mengelola stres maka akan mengalami distress (Hawari, 2011).

Dampak stres kejadian hipertensi pada Puskesmas Matur, Kabupaten Agam dominan responden mengidap stres sangat berat 43 orang (Yimmi Syavardie (2014).

Hubungan obesitas pada masyarakat dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 26 responden berat badan kurang didapat sebagian besar tidak hipertensi 16 responden (61,5%), dari 52 responden berat badan normal didapat sebagian besar hipertensi 28 responden (53,8%), sedangkan dari 22 responden obesitas didapat sebagian besar hipertensi 14 responden (63,6%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) didapat nilai signifikan *p-value* = 0,205 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p > 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan obesitas pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020 Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pasien yang tidak hipertensi belum tentu tidak mengalami hipertensi sebaliknya pasien hipertensi belum tentu mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rahwa (2010) bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi obesitas terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $P(0,820) > 0,05$. Pola makan tidak tepat, kurang konsumsi makanan berserat, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik untuk membakar kalori, lambat laun kelebihan energi tersebut akan menjadi lemak dan ditimbun oleh sel lemak dibawah kulit. Hal tersebut juga diketahui dari hasil perhitungan antara berat badan dan tinggi badan yang menentukan seseorang obesitas atau tidak.

Hasil penelitian ini tidak didukung oleh penelitian TD, Rohkuswara (2017) bahwa obesitas memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi derajat 1 di Posbindu PTM KKP Bandung tahun 2016 artinya responden dengan obesitas memiliki risiko 2,008 kali untuk menderita hipertensi derajat 1 dibandingkan responden yang tidak obesitas.

Penelitian Natalia (2015) menunjukkan bahwa Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi. Penderita obesitas mempunyai risiko hipertensi 2,2 kali lebih besar dibandingkan dengan subjek yang mempunyai IMT normal.

Hubungan program GERMAS pada masyarakat dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 58 responden mengikuti program GERMAS didapat sebagian besar tidak hipertensi 42 responden (72,4%) sedangkan dari 42 responden tidak mengikuti program GERMAS didapat sebagian besar hipertensi 36 responden (85,7%). Dari hasil uji statistik uji *chi square* (x^2) dengan *Continuity Correction* didapat nilai signifikan *p-value* = 0,000 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan program GERMAS pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020

Hasil penelitian Nigga, Aulia (2018) bahwa perilaku masyarakat baik hipertensi maupun non hipertensi untuk pencegahan hipertensi dalam program GERMAS di sekitar tempat kerja sebuah Puskesmas Bontoramba adalah cara pencegahan hipertensi sejak awal.

Puskesmas merupakan fasilitas kesehatan guna memberikan sosialisasi pelayanan kesehatan pada masyarakat. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional bermula dari berfokus pada tiga kegiatan, yakni: mengajarkan masyarakat melakukan aktivitas fisik maksimal 30 menit sehari, mengonsumsi buah dan sayur serta memeriksakan kesehatan secara berkala. Pada tiga kegiatan itu bisa dimulai dari keluarga dan kesadaran pada diri kita supaya tidak memakan biaya yang besar dan mudah untuk dilakukan masyarakatnya (Kemenkes RI, 2016).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Aktivitas fisik pada masyarakat menunjukkan baik sebanyak 49 responden (49%) dan kurang sebanyak 51 responden (51%). Kecemasan pada masyarakat menunjukkan tidak cemas sebanyak 80 responden (80%) dan cemas ringan sebanyak 20 responden (20%). Tingkat stres pada masyarakat menunjukkan stres ringan sebanyak 53 responden (53%) dan stres sedang sebanyak 47 responden (47%). Obesitas pada masyarakat menunjukkan kurang sebanyak 26 responden (26%), normal sebanyak 52 responden (52%) dan obesitas sebanyak 22 responden (22%). Program GERMAS pada masyarakat menunjukkan masyarakat mengikuti sebanyak 58 responden (58%) dan tidak mengikuti sebanyak 42 responden (42%). Kejadian hipertensi pada masyarakat menunjukkan tidak hipertensi sebanyak 48 responden (48%) dan hipertensi sebanyak 52 responden (52%). Ada hubungan aktivitas fisik pada masyarakat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020 dengan $p\text{-value} = 0,046$ Tidak ada hubungan kecemasan pada masyarakat dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020 dengan $p\text{-value} = 1,000$. Ada hubungan tingkat stres pada masyarakat dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020 dengan $p\text{-value} = 0,015$. Tidak ada hubungan obesitas pada masyarakat dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020 dengan $p\text{-value} = 0,205$. Ada hubungan yang signifikan program GERMAS pada masyarakat dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru tahun 2020 dengan $p\text{-value} = 0,000$

Disarankan Bagi masyarakat mengingat tingginya prevalensi hipertensi, maka perlunya mengikuti kegiatan GERMAS dan mengikuti kegiatan Posbindu PTM dengan rutin dilaksanakan sebulan sekali atau minimal setahun 2 kali (maksimal tiap pelaksanaan berjarak 1 bulan) sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengendalian PTM khususnya hipertensi. Bagi Puskesmas dapat mengerakan program PATUH dimana program ini bertujuan mengendalikan penyakit hipertensi dengan Patuh bersama dengan kegiatan GERMAS. Bagi petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pelayanan promosi kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan maupun sosialisasi mengenai upaya pencegahan terjadi hipertensi pada masyarakat. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel berbeda seperti peran kader dan peran tokoh masyarakat pada kegiatan GERMAS untuk mencegah terjadinya hipertensi di masyarakat.

REFERENSI

- Andria KM. *Hubungan antara perilaku olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi kabupaten agam*. Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah. Volume 2 Nomer 2
- Anies. 2017. *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Dalimartha S. 2018. *Care your self hypertension*. Jakarta: Pebar Plus
- Dinkes. 2017. *Profil Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru*. Banjarbaru
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Libri
- Hawari. 2011. *manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Infodatin. 2014. *Hipertensi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Irawan, Monalia. 2018. *Hubungan Pengetahuan dan Motivasi dengan Penerapan Program Germas Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi tahun 2018*. Skripsi. Program Ilmu Keperawatan Stkies Perintis Padang
- Julianti, Azizah. 2015. *Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015
- Kelurahan Sungai Besar, 2019. *Profil Kelurahan Sungai Besar*. Banjarbaru
- Kemenkes RI, 2016. *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: InfoDatin
- Kemenkes. 2014. *Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Kendalikan Hipertensi dengan Patuh* [Online], <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluhdarah/page/11/kendalikan-hipertensi-dengan-patuh-apa-itu-patuh> (Diakses 11 Maret 2020)

- Kurniawan. 2018. *Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan STIKES Insan Cendikia Medika Jombang
- Mutiawati. 2009. *Hubungan antar Riwayat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia 45-54 tahun Studi di Wilayah Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Nanda, 2012. *Diagnosa Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2012-2014*. Buku Kedokteran : EGC
- Natalia. 2018. *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Sintang, Kalimantan Barat*. CDK-228/ vol. 42 no. 5, th. 2015
- Nelm. M., Kathryn S., Keren L., Sara Long R., 2011. *Nutrition Therapy and Pathophysiology*. 2nd Edition USA. Wadsworth.p.238-255
- Nigga, Aulia 2018. *Perilaku Pencegahan Hipertensi Dalam Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Kerja Puskesmas Bontoramba*. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Notoatmodjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitaningtyas. 2014. *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pusdatin, 2019. *Hipertensi Pembunuh Senyap*. Jakarta Kementerian RI
- Rahwah. 2010. *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Moti Desa Baji' minasa Kecamatan Gantarangkeke Kabupaten Bantaeng Tahun 2010*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin (Uin) Makassar
- Rasmun, 2009. *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Kemenkes
- Sativa, Insiyah Noryza Ayu. 2018. *Hubungan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember*. Skripsi. Keperawatan. Universitas Negeri Jember
- Setyawan. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda*. *JURNAL ILMU KESEHATAN VOL. 5 NO. 1 JUNI 2017*
- Sriani. 2016. *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 18-44 Tahun*. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 3 No. 1, April 2016
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suyono, 2011. *Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid II*. FKUI, Jakarta: Balai Pustaka
- Tanto, chris. 2014. *Kapita selekta kedokteran (2Th ed)*. Jakarta : Media Aesculapius
- TD, Rohkuswara. 2017. *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016*. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*. Volume 1 Nomor 2
- Tedi. 2018. *Hubungan Program Gernas Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah Dan Belum Mendapatkan Sosialisasi Di Wilayahkerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang*. *JPP (Jurnal Kesehatan Palembang) Volume 13 No. 1 Juni 2018*
- Widyanto, dkk. 2013. *Trend Disease (Trend Penyakit Saat Ini)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Yimmi Syavardie 2014. *Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Matur, Kabupaten Agam*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiyah*. Volume 2 Nomor 1
- Yogiantoro, M., 2009. *Hipertensi Esensial*. In: Sudoyo, A.W., Setiyobudi, B., Alwi, I., Simadibarata, M., Setiati, S., 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid II*. 5th ed, Jakarta: Interna Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam