

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Puskesmas Gamping 1 ialah fasilitas kesehatan yang berlokasi pada Kecamatan Gamping, Kelurahan Ambarketawang, Kabupaten Sleman Yogyakarta. Puskesmas Gamping I berlokasi di Jalan Delingsari, Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Desa Ambarketawang dan Desa Balecatur termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Gamping I. Desa Ambarketawang memiliki 13 padukuhan dengan 38 RW serta 110 RT, dengan luas wilayah 635,89 Ha dan Desa Balecatur memiliki 18 padukuhan dengan 53 RW serta 136 RT dengan luas wilayah 931.705 Ha.

Pelayanan medis di Puskesmas Gamping 1 beroperasi mulai hari Senin hingga Sabtu. Jam operasionalnya yaitu pukul 07.30 sampai 12.00 di hari Senin - Kamis, pukul 07.30 sampai 10.30 pada hari Jumat serta jam 07.30-11.00 di hari Sabtu. Pelayanan medis Puskesmas Gamping I antara lain poli umum, poli lansia, poli gigi, ruangan tindakan, layanan farmasi, fisioterapi, psikologi serta sanitasi. Alur pelayanan puskesmas Gamping I ialah pasien masuk melalui pintu depan serta mengambil nomor antrian, kemudian pasien duduk menunggu untuk mengisi formulir pendaftaran. Pasien menunjukkan kartu identitas (KTP), setelah itu petugas akan membuatkan kartu pendaftaran untuk pasien. Apabila pasien sudah mendapatkan kartu pendaftaran, maka pasien diminta untuk duduk dan menunggu di depan poli yang akan dituju. Alur pelayanan di poli yaitu pasien akan dipanggil oleh perawat puskesmas untuk masuk kedalam poli sesuai dengan nomor antrian, setelah itu perawat akan melakukan anamnesa dan dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital. Selanjutnya pasien akan memasuki ruang pemeriksaan yang dilakukan oleh dokter puskesmas. Setelah dilakukan pemeriksaan pasien akan

diarahkan untuk keruang farmasi guna pengambilan obat dan pasien diperbolehkan pulang.

Puskesmas Gamping I juga memiliki pelayanan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) menangani penyakit kronis yang teridentifikasi di puskesmas. Prolanis ialah sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan promotive serta berfokus pada pencegahan penyakit kronis. Program Prolanis ini memiliki tujuan untuk memantau status kesehatan pasien, memahami status kesehatan pasien yang jarang mengunjungi puskesmas serta guna memperoleh kualitas hidup yang baik melalui pelayanan kesehatan yang efektif serta efisien dalam biaya. Program prolanis rutin diadakan setiap hari Rabu pukul 07.30 – selesai. Kegiatan prolanis yaitu pemeriksaan Gula Darah Puasa (GDP) bulanan, pemeriksaan paket 6 bulanan meliputi urin lengkap, kolesterol total serta HBA1C dan juga dilakukan senam kebugaran bagi peserta prolanis.

## 2. Analisis Univariat

### a. Karakteristik Responden

Karakteristik demografi penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I tercantum dalam Tabel 4.1

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Demografi Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping 1 (n=51)**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Median	Min	Max
<b>Usia (tahun)</b>			62,00	42,00	77,00
<b>Jenis Kelamin</b>					
Laki-laki	12	23,5			
Perempuan	39	76,5			
<b>Pendidikan</b>					
SD	12	23,5			
SMP	13	25,5			
SMA	16	31,4			
Perguruan tinggi	10	19,6			
<b>Pekerjaan</b>					
Pedagang	7	13,7			
Karyawan swasta	-	-			
Wiraswasta	3	5,9			
PNS	7	13,7			
IRT	17	33,3			
Tidak bekerja	8	15,7			
Buruh	9	17,6			
<b>Tekanan Darah</b>					

Optimal	3	5,88
Normal	6	11,76
Normal tinggi	12	23,52
Hipertensi derajat I	26	50,98
Hipertensi derajat I	2	3,92
Hipertensi derajat III	2	3,92

Sumber: Data primer, Juli 2024

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I lebih didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 39 responden (76,5%). Tingkat pendidikan penderita hipertensi mayoritas berpendidikan SMA yaitu 16 responden (31,4%). Pekerjaan penderita hipertensi sebagian besar yaitu IRT sebanyak 17 responden (33,3%). Klasifikasi tekanan darah paling banyak yaitu hipertensi derajat I sebanyak 26 responden (50,98%). Median dari usia penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I yaitu 62,00 dengan usia minimum 42 dan maksimum usia 77 tahun.

b. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I tercantum dalam Tabel 4.2.

**Tabel 4.2**  
**Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I (n=51)**

Aktivitas Fisik	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	$3000 > \text{MET} \geq 600$	20	39,2
Berat	$\text{MET} \geq 3000$	31	60,8

Sumber: Data primer, Juli 2024

Berdasarkan tabel 4.2 teridentifikasi sebagian besar individu penderita hipertensi melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam kategori aktivitas fisik berat sebanyak 31 responden (60,8%). Penderita hipertensi dengan kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 20 responden (39,2%), serta dalam kategori aktivitas fisik rendah tidak di temukan adanya penderita hipertensi yang menjalani aktivitas fisik sehari-hari dalam kategori aktivitas fisik rendah.

## c. Tingkat Stres

Tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I tercantum dalam Tabel 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I (n=51)**

Tingkat Stres	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	0 – 13	7	13,72
Sedang	14 – 26	41	80,39
Berat	27 - 40	3	5,88

Sumber: Data primer, Juli 2024

Berdasarkan tabel 4.3 teridentifikasi tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I yaitu sebagian besar dalam kategori tingkat stres sedang dengan jumlah 41 responden (80,39%).

## d. Tabulasi silang karakteristik responden dengan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I

Hasil tabulasi silang antara karakteristik responden penderita hipertensi dengan tingkat stres bisa dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini.

**Tabel 4.4**  
**Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I**

Karakteristik	Tingkat Stres						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	2	16,7	10	83,3	0	0,0	12	100,0
Perempuan	6	15,4	30	76,9	3	7,7	39	100,0
Pekerjaan								
Pedagang	0	0,0	6	85,7	1	14,3	7	100,0
Wiraswasta	0	0,0	3	100,0	0	100,0	3	100,0
PNS	1	14,3	6	85,7	0	0,0	7	100,0
IRT	5	29,4	11	64,7	1	5,9	17	100,0
Tidak Bekerja	1	12,5	7	87,5	0	0,0	8	100,0
Buruh Tani	1	11,1	7	77,8	1	11,1	9	100,0
Pendidikan								
SD	3	25,0	9	75,0	0	0,0	12	100,0
SMP	2	15,4	11	84,6	0	0,0	13	100,0
SMA	2	12,5	11	68,8	3	18,8	16	100,0
Perguruan Tinggi	1	10,0	9	90,0	0	0,0	10	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 teridentifikasi mayoritas jenis kelamin penderita hipertensi perempuan dengan tingkat stres sedang sebanyak 30 responden (76,9%), mayoritas pekerjaan IRT memiliki tingkat stres sedang sebanyak 11 responden (64,7%), mayoritas penderita hipertensi memiliki pendidikan SMP dengan tingkat stres sedang sebanyak 11 responden (84,6%).

### 3. Analisis Bivariat

Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I tercantum dalam Tabel 4.5.

**Tabel 4.5**  
**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I (n=51)**

Aktivitas Fisik	Tingkat Stres						Total	p-value	r
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%			
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0,007 *)	0,303
Sedang	6	11,8	14	27,5	0	0,0	20	39,2	
Berat	2	3,9	26	51,0	3	5,9	31	60,8	
Total	8	15,7	40	78,4	3	5,9	51	100,0	

\*) Signifikan dengan  $P < 0,05$

Sumber: Data primer, Juli 2024

Tabel 4.5 menunjukkan penderita hipertensi yang ada di Puskesmas Gamping I dengan aktivitas fisik sedang dengan tingkat stres sebagian besar responden tergolong sedang sebanyak 14 responden (27,5%) dari 20 responden dengan aktivitas fisik sedang. Sebagian besar responden hipertensi dengan aktivitas fisik berat memiliki tingkat stres sedang sejumlah 26 responden (51,0%) dari 31 responden.

Hasil *uji somers' d* diperoleh *p-value* sebesar 0,007 yang mengindikasikan adanya korelasi signifikan mengenai aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,303 menjelaskan keeratan hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres dalam kategori rendah atau lemah. Nilai koefisien korelasi 0,303 dengan arah korelasi positif yang artinya semakin berat aktivitas fisik responden maka tingkat stres yang dialami penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I makin berat.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang ditampilkan di penelitian ini ialah jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan serta tekanan darah. Penelitian ini melibatkan 51 responden penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I.

#### a. Jenis Kelamin

Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I berjenis kelamin perempuan sebesar 76,5%. Jenis kelamin laki-laki menunjukkan tingkat hipertensi yang tinggi dibanding dengan perempuan, namun jenis kelamin laki-laki lebih sedikit waspada terhadap hipertensi dibanding perempuan (Falah, 2019). Hal tersebut dikarenakan kadar hormon estrogen mempengaruhi penyakit hipertensi pada perempuan (Fatmawati & Diana, 2023). Hormon estrogen bertanggung jawab untuk meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL), yang dilindungi oleh perempuan sebelum menopause (Salam, 2023). Apabila perempuan sudah memasuki usia lansia atau sudah menopause kadar hormon estrogen akan menurun. Hal tersebut mengakibatkan perempuan akan menjadi lebih mudah mengalami hipertensi (Fatmawati & Diana, 2023).

#### b. Usia

Berdasarkan usia penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I yaitu Median dari usia yaitu 62,00 dengan usia minimum 42 dan maksimum usia 77 tahun. Menurut Permenkes (2016) lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang berumur  $\geq 60$  tahun. Penyakit yang biasa ditemui pada lansia ialah hipertensi. Peningkatan kejadian hipertensi disebabkan oleh bertambahnya usia serta tubuh mengalami transformasi alami yang memengaruhi mempengaruhi jantung, pembuluh darah serta hormon (Siregar et al., 2024). Pada lansia, sensitivitas pengaturan tekanan darah ialah reflek baroreseptor mulai menurun yang mengakibatkan tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Siregar et al., 2024).

c. Pendidikan

Berdasarkan karakteristik responden pendidikan dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan tertinggi yaitu SMA sebanyak 16 responden (31,4%), sedangkan tingkat pendidikan paling sedikit yaitu perguruan tinggi sebanyak 10 responden (19,6%). Hal ini selaras dengan studi yang telah dilakukan Windarti (2018) didapat responden paling banyak berpendidikan SMA sejumlah 19 responden (63,3%) dengan pendidikan paling sedikit ialah tidak sekolah sejumlah 2 responden (3,3%). Tingkat pendidikan seseorang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan serta kemampuan individu untuk mengolah informasi (Sriyono, 2015). Hal tersebut membuat individu memiliki risiko terkena hipertensi lebih tinggi dengan tingkat pendidikan yang rendah disebabkan oleh kurang pengetahuan serta keterlambatan dalam menyerap informasi yang diberikan, dengan begitu mempengaruhi perilaku atau pola hidup sehat setiap individu.

d. Pekerjaan

Berdasarkan data pekerjaan didapatkan lebih banyak responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 17 responden (33,3%) dan pekerjaan dengan jumlah responden paling sedikit yaitu wiraswasta sebanyak 3 responden (5,9%). Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan Neng Sunarti (2019) didapat responden yang bekerja sebagai IRT sejumlah 24 responden (42,1%) serta jumlah responden paling sedikit yaitu bekerja sebagai karyawan swasta dengan 1 responden (1,8%). Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan penggunaan energi (WHO, 2022). Dalam penelitian ini pekerjaan berhubungan dengan kejadian hipertensi, karena mayoritas responden bekerja sebagai IRT. Individu yang tidak bekerja kemungkinan berisiko terkena hipertensi hal tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas fisik (Maulidina, 2019).

e. Tingkat Tekanan Darah

Berdasarkan karakteristik responden tingkat tekanan darah yang paling banyak dialami penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I

yaitu hipertensi derajat I dengan jumlah responden sebanyak 26 (50,98%), serta tekanan darah yang dialami responden paling sedikit yaitu optimal sebanyak 3 responden (5,88). Temuan ini sejalan dengan studi yang dilaksanakan Suprayitno (2019) diperoleh responden dengan tekanan darah pada klasifikasi hipertensi derajat I sejumlah 18 responden (56,25), serta jumlah responden paling sedikit yaitu pada klasifikasi pra hipertensi sebanyak 3 responden (9,37%).

## **2. Gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi**

Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan penggunaan energi (WHO, 2022). Hasil penelitian ini diketahui bahwa aktivitas fisik responden hipertensi di Puskesmas Gamping I berdasarkan kuesioner aktivitas fisik mayoritas mempunyai aktivitas fisik berat sebanyak 31 responden (60,8%). Temuan ini sejalan dengan studi Lestari et al. (2020) yang berjudul “hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung” yang menunjukkan 30 responden (37,5%) memiliki aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik berat yaitu apabila melakukan aktivitas fisik seperti menggerakkan beban berat serta menggendong anak. Sedangkan aktivitas fisik berat merupakan kegiatan yang mengakibatkan perubahan dalam pernafasan serta peningkatan denyut jantung. Penderita hipertensi dengan aktivitas fisik berat cenderung lebih sering melakukan pekerjaan berat misalnya mengangkat beban berat, berjalan dengan beban berat di punggung.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur bisa meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang membuat efek euphoria serta meredakan ketegangan otot sehingga dapat mengurangi terjadinya hipertensi (Marleni, 2020). Bagi penderita hipertensi, melakukan aktivitas fisik secara rutin bisa meningkatkan efisiensi fungsi jantung secara keseluruhan (Maskanah et al., 2019). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik teratur sering kali memiliki tekanan darah rendah dan kecil kemungkinannya terkena hipertensi. Hal tersebut

dikarenakan individu memiliki otot dan sendi yang lebih lentur dan kuat. Aktivitas fisik serta latihan aerobik dapat mempertahankan serta meningkatkan kardio-respirator (Hasanudin et al., 2018).

### **3. Gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi**

Hasil penelitian mengungkapkan tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I sebagian besar adalah kategori sedang 80,39%. Hasil penelitian sejalan dengan Ari Widyarni (2023) yang menunjukkan 63% penderita hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin mengalami tingkat stres kategori sedang. Apabila seseorang mengalami stres, maka hormon utama stres (adrenalin, tiroksin serta kortisol) meningkat serta berdampak signifikan terhadap sistem homeostatis (Subrata, 2020). Hal tersebut membuat adrenalin bekerja sama dengan sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit sehingga memompa lebih banyak darah (Subrata, 2020). Hal itu mempengaruhi peningkatan denyut jantung serta tekanan darah. Menurut Gunawan & Adriani (2020) semakin rendah tingkat stres yang dialami responden, semakin rendah pula prevalensi penyakit hipertensi. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden, maka tekanan darah yang dirasakan semakin tinggi. Menurut hasil penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti di Puskesmas Gamping I didapatkan responden mayoritas mengalami tingkat stres sedang, karena perubahan tubuh responden saat menghadapi masalah responden akan bersikap koping maladaptif. Hal tersebut menyebabkan adanya peningkatan resistensi arteri serta curah jantung sehingga dapat menstimulus aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

### **4. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gamping I**

Dari hasil perhitungan statistik menggunakan uji *somers* didapatkan *p-value* sebesar  $0,007 < \alpha (0,05)$  sehingga bisa disimpulkan jika ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada

penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I. Temuan dari studi ini selaras dengan hasil studi yang dilakukan oleh Gati et al. (2023) mengungkapkan jika adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di posyandu lansia Jalakan Hargosari. Sebanyak 31 dari 51 responden memiliki aktivitas fisik berat, dengan tingkat stres dengan kategori sedang sebanyak 26 responden. Hal ini diakibatkan karena aktivitas fisik yang dilaksanakan oleh responden setiap harinya termasuk dalam intensitas berat yang artinya responden yang ada di Puskesmas Gamping I melakukan aktivitas fisik setiap harinya dengan mengeluarkan energi  $>7$ kcal/menitnya dengan begitu tingkat stres yang dialami responden dalam kategori sedang, karena stres yang dialami responden juga berasal dari faktor eksternal seperti adanya masalah pada lingkungan sekitar serta keluarga ataupun masalah lainnya. Hal tersebut sebabnya aktivitas fisik memiliki kaitan dengan tingkat stres pada penderita hipertensi dengan nilai koefisien korelasi nilai koefisien korelasi yang didapat sebesar 0,303 dengan keeratan rendah atau lemah tapi pasti.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa tekanan darah individu dipengaruhi tidak hanya oleh aktivitas fisik, tetapi oleh berbagai faktor lain misal pola makan, obesitas serta tingkat stres. Temuan ini sesuai dengan Widiyaningsih (2021) yang menyatakan bahwa apabila aktivitas fisik dilaksanakan secara rutin dengan intensitas yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah. Namun jika aktivitas fisik yang dilaksanakan terlalu berat maka tingkat stres yang dialami individu juga semakin meningkat, hal ini dibuktikan oleh hasil studi yang diperoleh jika sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 26 responden (51,0%) dari 31 responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasannya yaitu pada saat pengumpulan data, waktu yang dimiliki responden untuk mengisi kuesioner sangat sedikit sehingga ada kemungkinan

terjadi kesalahpahaman dalam memahami pertanyaan dalam pengisian kuesioner.

UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN  
JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA