

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366



TINGKAT STRESS DAN PHSYICAL ACTIVITY SAAT WORK FROM HOME DENGAN INSIDENSI HIPERTENSI PADA GURU SD KELURAHAN PENGASINAN BOGOR DI MASA PANDEMIC COVID 19

Dewi Fitriani, Rafiqa Dora Wijaya, Muh. Firman Yudiatma, Degita Fitria
STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Padjajaran No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan 15417, Indonesia

<p>ARTICLE INFORMATION</p>	<p>A B S T R A C T</p>
<p>*Corresponding Author Dewi Fitriani E-mail: Dewifitriani@wdh.ac.id</p>	<p><i>The relationship between stress and hypertension occurs because nerve activity increases blood pressure. An inactive person tends to have a higher heart rate, so the heart muscle works harder with each contraction. The more the muscle pumps, the greater the pressure imposed on the arteries, increasing blood pressure. This study aimed to determine the relevance between stress levels and physical activity with hypertension in teachers at the Elementary School in Kelurahan Pengasinan during the work from home (WFH) in the COVID-19 pandemic. This quantitative research method uses a questionnaire with a cross-sectional research method. The purpose is to determine the relationship between the independent and dependent variables. The data were collected using a questionnaire to determine the level of stress and physical activity of the teachers and to use a blood pressure meter to determine the blood pressure results. Seventy elementary school teachers in Kelurahan Pengasinan in 2022 were the sample for this research. The results show that more than half of the respondents experienced moderate stress levels (51.4%) and 28 respondents (40%) experienced low physical activity with normal blood pressure. The results of the Spearman Rank statistical test obtained a p-value of $0.000 < 0.05$. It is concluded that there is a significant relationship between stress levels, physical activity, and hypertension incidence. The thesis suggests that health institutions can provide education for teachers to control the level of stress and physical activity on the incidence of hypertension</i></p>
<p>Keywords: Stress level_1 Physical activity_2 Hypertension_3</p>	<p>A B S T R A K</p> <p>Hubungan stress dengan hipertensi terjadi karena adanya aktivitas saraf dapat meningkatkan tekanan darah. Seseorang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin sering otot memompa maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru SD kelurahan pengasinan saat pengalaman work from home dimasa pandemi covid-19. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan kuesioner dengan metode penelitian <i>cross sectional</i>. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen, data yang dikumpulkan dengan kuesioner untuk mengetahui tingkat stress dan aktivitas fisik guru, dan menggunakan tensi meter untuk mengetahui hasil tekanan darah. Jumlah sampel 70 Guru SD di Kelurahan Pengasinan Tahun 2022. Dari Hasil penelitian diperoleh lebih dari</p>
<p>Kata Kunci: Tingkat stress_1 Aktivitas fisik_2 Hipertensi_3</p>	

	<p>setengah responden mengalami tingkat stress sedang sebanyak (51,4%). Hampir setengah responden mengalami aktivitas fisik rendah dengan hasil tekanan darah normal berjumlah 28 responden (40%). hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji statistik <i>Spearman Rank</i> diperoleh nilai <i>p-value</i> sebesar $0,000 < 0,05$ Di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Saran dari hasil penelitian ini diharapkan institusi Kesehatan dapat memberikan edukasi kepada Guru untuk selalu mengontrol tingkat stress dan aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kejadian hipertensi.</p>
	<p style="text-align: right;">This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p style="text-align: right;">Dewi Fitriani dkk© 2023 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa Covid-19 merupakan keadaan situasi Pandemi. Penetapan pandemi oleh WHO berdasarkan pada jurnal kasus yang telah mencapai lebih dari 118.000 kasus pada 114 negara dan sebanyak 4291 orang telah meninggal dunia akibat Covid-19 (*World Health Organization, 2020*). Jumlah kasus positif terkonfirmasi Covid-19 di Dunia terus meningkat setiap harinya, data terbaru pada tanggal 24 Februari 2022 kasus terkonfirmasi positif Covid-19 di Indonesia sebanyak 5.350.902 kasus, kemudian sebanyak 147.025 dinyatakan meninggal dunia (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia per 8 Maret 2022, Indonesia memiliki 7,2 kasus aktif, 90,2% kasus sembuh, dan 2,6% kasus meninggal.

Untuk kasus provinsi di Indonesia, DKI Jakarta menduduki peringkat pertama dengan jumlah kasus sebanyak yaitu 20,7% kasus positif, 96,8% kasus sembuh, 1,2% kasus meninggal. Jawa Barat menjadi peringkat kedua yaitu sebanyak 18,1% kasus positif, 87,9% kasus sembuh, 1,5% kasus meninggal. Lalu Jawa Tengah menjadi peringkat ketiga dengan jumlah 10,3% kasus positif, 89,2% kasus sembuh, 5,3% kasus meninggal. Kemudian Jawa Timur menjadi peringkat keempat dengan jumlah 9,6% kasus positif, 92,1% kasus sembuh, 5,5% kasus meninggal. Dan Banten menjadi peringkat kelima dengan jumlah 4,7% kasus positif, 90,6% kasus sembuh, dan 1,0% kasus meninggal.

Virus covid 19 memiliki angka penyebaran yang sangat tinggi, sehingga pemerintah mengintruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mengurangi kegiatan diluar rumah dengan mematuhi ketetapan

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) termasuk menerapkan sistem *Work From Home* (WFH). Risalah et al (2020) menjelaskan bahwa WFH merupakan Langkah strategis yang diambil pemerintah untuk pencegahan wabah Covid-19 di Indonesia. *Work From Home* bagi Sebagian bidang pekerjaan belum bisa dilakukan termasuk guru yang setiap harinya mendidik dan mengajar di sekolah. Hal ini terjadi karena system belajar daring yang membutuhkan sinyal dan kuota internet sebagai media penyalur pembelajaran yang sepenuhnya tidak bisa terakses dengan baik di setiap wilayah sehingga hal tersebut dapat menghambat proses kegiatan mengajar secara daring (Purwanto, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sayaolu et al., 2020, dari sebanyak 1.786 pasien yang terkonfirmasi Covid-19 disertai penyakit komorbid mayoritas sebanyak 15,8%. Penelitian lainnya oleh Wu et al., 2020, menunjukkan bahwa hipertensi merupakan komorbid paling banyak yang ditemukan pada pasien terkonfirmasi Covid-19 yaitu 39 (19,4%) pasien dari 201 pasien. Peningkatan tekanan darah salah satunya dapat dipicu oleh tingkat stress yang berlebih (Garwahasada dan Wirjatmadi, 2020).

Stress dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat menyebabkan tekanan darah meningkat. Tingkat stress yang terjadi terus menerus maka risiko terkena hipertensi lebih tinggi. Apabila tidak ditangani segera, stress akan menyebabkan komplikasi lebih lanjut. Hubungan stress dengan hipertensi terjadi karena adanya aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja Ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap (Ramdani et al., 2017). Faktor lain penyebab hipertensi selain stress berlebihan adalah aktivitas fisik yang kurang (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020). Aktivitas fisik sangat penting untuk pemeliharaan Kesehatan fisik dan mental untuk mempertahankan kualitas hidup supaya tetap sehat (Agustin et al., 2020). Seseorang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin sering otot memompa maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat (Lestari et al., 2020).

Penelitian terdahulu menggunakan responden penelitian pada pekerja industrial, Wirasawasta, buruh dan petani, namun masih belum ada yang melakukan penelitian pada populasi guru SD. Padahal

sebelum WFH aktivitas fisik yang dialami oleh guru dapat dikategorikan sangat terbatas, terlebih sejak diberlakukannya WFH guru lebih banyak mengerjakan tugas dan tuntutan bekerja yang harus berhadapan didepan layar laptop. Sehingga berdasarkan fenomena tersebut peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian ini.

METODE

Penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *analitik korelasional* dengan desain *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di ketiga SD yang berada di Kelurahan Pengasinan Bogor dari bulan Januari-Juni tahun 2022.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang berprofesi sebagai Guru SD dengan jumlah populasi 70 responden. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling sehingga jumlah responden yang digunakan sebanyak 70 responden.

Pengukuran tingkat stress pada penelitian ini menggunakan kuesioner sejumlah 13 pertanyaan, sedangkan aktifitas fisik diukur menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital.

HASIL

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Guru SD di Kelurahan Pengasinan

Usia	Frekuensi	Persentase(%)
18-20	1	1,4
21-30	25	35,7
31-40	27	38,6
>41	17	24,3
Total	70	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia Guru SD Kelurahan Pengasinan, di dapatkan bahwa dari 70 responden hampir setengah responden berusia 31-40 tahun berjumlah 27 responden (38,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Guru SD Di Kelurahan Pengasinan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Perempuan	53	75,7
Laki-laki	17	24,3
Total	70	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa jenis kelamin Guru SD Kelurahan Pengasinan, di dapatkan bahwa dari 70 responden lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 53 responden (75,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga Guru SD Di Kelurahan Pengasinan

Riwayat Penyakit Keluarga	Frekuensi	Persentase(%)
Ada	21	30,0
Tidak ada	49	70,0
Total	70	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa riwayat penyakit keluarga Guru SD Kelurahan Pengasinan, di dapatkan bahwa dari 70 responden lebih dari setengah responden dengan riwayat penyakit keluarga tidak ada hipertensi berjumlah 49 responden (70,0%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Hasil Tekanan Darah Guru SD di Kelurahan Pengasinan,

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase(%)
Normal	36	51,4
Prehipertensi	18	25,7
Hipertensi derajat 1	14	20,0
Hipertensi derajat 2	2	2,9
Total	70	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa Riwayat penyakit keluarga Guru SD Kelurahan Pengasinan, di dapatkan bahwa dari 70 responden, lebih dari setengah responden dengan hasil tekanan darah normal berjumlah 36 responden (51,4%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pada Guru SD Saat Pengalaman *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid-19

Variabel Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase(%)
Stress ringan	17	24,3
Stress sedang	36	51,4
Stress berat	17	24,3
Total	70	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa Tingkat stress Guru SD Kelurahan Pengasinan, di dapatkan bahwa dari 70 responden, lebih dari setengah responden menunjukkan stress sedang berjumlah 36 responden (51,4%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Guru SD Saat Pengalaman *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid-19

Variabel Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase(%)
Tinggi	6	8,6
Sedang	37	52,9
Rendah	27	38,6
Total	70	100

Berdasarkan 6 diketahuu bahwa Riwayat penyakit keluarga Guru SD Kelurahan Pengasinan, di dapatkan bahwa dari 70 responden, lebih dari setengah responden menunjukkan aktivitas sedang dengan hasil ukur 600-3000 MET/menit berjumlah 37 responden (52,9%).

Tabel 7. Ditribusi Uji Spearman Rank Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru SD Saat Pengalaman Work From Home Di Masa Pandemi Covid-19

Tingkat Stress	Hasil Tekanan Darah (Kejadian Hipertensi)								Total		P Value
	Nor mal (n)	%	Pre HT (n)	%	HT 1 (n)	%	HT 2 (n)	%	(n)	%	
Ringan	8,2	28,6	9,3	1,4	4,5	1,4	2,1	2,9	24,0	34,3	0,000
Sedang	11,3	1,4	12,7	35,7	6,1	7,1	2,8	2,9	33,0	47,1	
Berat	4,5	4,3	5,0	1,4	2,4	10,0	1,1	2,9	13,0	18,6	
Total	24,0	34,3	27,0	38,6	13,0	18,6	6,0	8,6	70,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan bahwa korelasi signifikan antara variabel tingkat stress dengan variabel kejadian hipertensi. Dari output spss, diperoleh angka koefisien korelasi

sebesar 0,568 artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah hubungan yang kuat. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu sebesar 0,568 maka arah hubungan variabelnya yaitu positif.

Tabel 8. Distribusi Uji Spearman Rank Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru SD Saat Pengalaman Work From Home Di Masa Pandemi Covid-19

Aktivitas Fisik	Hasil Tekanan Darah (Kejadian Hipertensi)								Total		P Value
	Normal (n)	%	Pre HT (n)	%	HT 1 (n)	%	HT 2 (n)	%	(n)	%	
Rendah	16,9	41,4	10,6	5,7	6,9	1,4	2,6	4,3	37,0	52,9	0,000
Sedang	8,7	2,9	5,4	21,4	3,5	1,4	1,4	1,4	19,0	27,1	
Tinggi	6,4	1,4	4,0	1,4	2,6	15,7	1,0	1,4	14,0	20,0	
Total	32,0	45,7	20,0	28,6	13,0	18,6	5,0	7,1	70,0	100,0%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan bahwa korelasi signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan variabel kejadian hipertensi. Dari output spss, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,654 artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah hubungan yang kuat. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu sebesar

0,654 maka arah hubungan variabelnya yaitu positif.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Dari hasil Analisa yang terdapat pada tabel 1 di dapatkan bahwa berdasarkan usia Guru dari sebagian besar responden yang berada di SD Kelurahan Pengasinan berusia 31-40

tahun dengan jumlah 27 responden (38,6%). Menurut Khomsan pada tahun 2013, menjelaskan bahwa Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi. Dengan bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan meningkat yang disebabkan beberapa perubahan fisiologis (Susanto, 2010). Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa rentan usia produktif 31-40 tahun yang didapatkan dari responden Guru SD lebih rentan terganggu tingkat stress yang disebabkan oleh masa pandemi covid-19 yang dapat menyebabkan kemungkinan peningkatan tekanan darah tinggi.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil Analisa yang terdapat pada tabel 2 di dapatkan bahwa berdasarkan jenis kelamin Guru dari sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (75,7%). Menurut Cortas pada tahun 2015, mengatakan bahwa prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar

kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia menopause.

Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita 45-55 tahun sebelum lanjut usia (Jajuk Kusumawaty, 2016).

Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa jenis kelamin perempuan yang didapatkan dari responden Guru SD lebih cenderung mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena perempuan lebih beresiko terkena penyakit darah tinggi karena ketika menghadapi suatu masalah menganggap konflik itu negatif yang dapat menyebabkan stress berlebih. Seiring bertambahnya usia maka perempuan mudah terkena hipertensi oleh karena penurunan hormone estrogen.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga

Dari hasil Analisa yang terdapat pada tabel 3 di dapatkan bahwa berdasarkan riwayat penyakit keluarga pada Guru diketahui

lebih dari setengah responden dengan riwayat keluarga tidak ada hipertensi dengan jumlah 49 responden (70,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erris Rahman pada tahun 2015 dengan judul Hubungan Riwayat Keluarga Dan Tingkat Stress Pasien Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi di dapatkan hasil dari 42 responden yaitu sebanyak 26 responden (61,9%) tidak ada riwayat hipertensi keluarga.

Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa tidak semua penyakit hipertensi dialami karena riwayat penyakit keluarga, berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari responden sebagian besar responden yang berprofesi menjadi guru lebih rentan mengalami tingkat stress dan kurangnya olahraga yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami hipertensi.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Hasil Tekanan Darah

Dari hasil Analisa yang terdapat pada tabel 4 di dapatkan bahwa berdasarkan hasil tekanan darah pada Guru hampir setengah responden dengan hasil tekanan darah normal dengan jumlah 36 responden (51,4%). Dalam hal ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil tekanan darah seseorang dapat mempengaruhi hipertensi dengan mengetahui apakah seseorang

mengalami prehipertensi atau hipertensi derajat 1

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Dari hasil Analisa yang terdapat pada tabel 5 di dapatkan bahwa berdasarkan tingkat stress Guru lebih dari setengah responden mengalami tingkat stress sedang dengan jumlah 36 responden (51,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erris Rahman pada tahun 2015, dengan judul Hubungan Riwayat Keluarga Dan Tingkat Stress Pasien Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi didapatkan hasil dari 42 responden yang mengalami tingkat stress sebanyak 24 responden (57,1%).

Hubungan stress yang meningkatkan aktivitas saraf simpastis, mempengaruhi meningkatnya tekanan darah secara bertahap. Apabila terjadi stress berkepanjangan, maka tekanan darah akan berada pada kondisi yang tinggi yang berarti terjadi tekanan darah tinggi (Agustina, 2014). Dalam hal ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat stress dapat memicu meningkatkan terjadinya hipertensi.

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisa yang terdapat pada tabel 6 di dapatkan bahwa berdasarkan tingkat stress Guru lebih dari setengah responden mengalami tingkat

stress sedang dengan jumlah 36 responden (51,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lay pada tahun 2019, dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Puskesmas Bakunase didapatkan hasil dari 60 responden yang mengalami aktivitas fisik ringan sebanyak 39 responden (65%).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari seperti perjalanan, tugas pekerjaan, atau kegiatan rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan Kesehatan (Lay, 2019).

Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah tinggi, karena semakin banyak aktivitas yang dilakukan dapat memicu peningkatan tekanan darah.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru SD Saat Pengalaman Work From Home Di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil perhitungan korelasi menggunakan uji rank spearman bahwa hampir setengah responden mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 13 responden (35,7%) dengan hasil tekanan darah prehipertensi dan didapatkan hasil dari uji statistik di peroleh nilai ($p\text{-value } 0,00 < 0,05$) sehingga (H_a di terima) atau hipotesis 0 di tolak yang berarti dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan terhadap tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada Guru SD Kelurahan Pengasinan saat pengalaman work from home dimasa pandemi covid-19. Hasil Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stress Di Masa Pandemi dengan kejadian hipertensi”. Penelitian ini melaporkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi akibat pandemi COVID-19 dan perilaku merokok ($p = < 0,001$). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fanny pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong”

pada tahun 2020. Penelitiannya ini menyimpulkan dari 40 responden terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan nilai sistolik dan juga diastolik dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian lainnya oleh Cicalese, et al (2021) menyatakan bahwa stres berkorelasi erat dengan kejadian hipertensi. Menurut penelitian ini hipertensi terjadi karena adanya maladaptasi fisiologi kronis terhadap berbagai respon stres.

Berdasarkan hasil analisis dan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa adanya Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada Guru SD Kelurahan Pengasinan. Semakin tinggi tingkat stress maka akan memicu peningkatan tekanan darah baik systolic maupun diastolik. Rekomendasi yang dapat diberikan kepada Guru SD untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan mengontrol pikiran agar terhindar dari stress yang dapat mempengaruhi kesehatan terlebih peningkatan tekanan darah.

2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru SD Saat Pengalaman Work From Home Di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil perhitungan korelasi menggunakan uji rank spearman bahwa hampir setengah responden yaitu sebanyak 17 responden (41,4%) dengan hasil dari uji statistik di

peroleh nilai (p -value $0,000 < 0,05$) sehingga (H_a di terima) atau hipotesis 0 di tolak yang berarti dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada Guru SD Kelurahan Pengasinan saat pengalaman work from home dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang” , penelitian ini melaporkan bahwa bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status hipertensi di masa pandemi COVID-19 dengan nilai p (value) = 0,007. Selain itu didapatkan nilai $R = (-) 0,270$ menunjukkan kekuatan hubungan termasuk dalam kategori lemah dan bernilai negatif dan nilai $r^2 = 0,0729$ yang berarti aktivitas fisik berkontribusi sebesar 7,29% terhadap peningkatan tekanan darah atau status hipertensi.

Penelitian lainnya oleh Monica korsager (2016) menyatakan bahwa aktifitas fisik dapat menurunkan resiko seseorang mengidap hipertensi. Penurunan kadar nitric oxide merupakan salah satu mekanisme patogenesis yang terjadi dalam meningkatkan oksidatif stress yang menyebabkan hipertensi. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan aktifitas fisik berupa aerobic intensitas

sedang dapat menjaga keseimbangan bioavailabilitas nitric oxide. Penelitian sejalan lainnya oleh Felipe fernandes dkk (2016) menyatakan bahawa Latihan fisik dengan metode strength training terbukti mengurangi stress oksidatif yang berhubungan dengan kesehatan kardiovaskuler pada wanita lansia.

Berdasarkan hasil analisis dan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa adanya Hubungan.aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada Guru SD Kelurahan Pengasinan. Semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka tekanan darah semakin tinggi. Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko hipertensi karena dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis dalam menurunkan tekanan darah. Pada orang yang sering melakukan perilaku sedentari seperti duduk, akan terjadi konstriksi dari pembuluh darah utama di tungkai bawah, terutama di bawah paha. Hal ini mengakibatkan terjadinya peningkatan resistensi perifer dari pembuluh darah dan juga akan terjadi akumulasi cairan dalam anggota tubuh bagian bawah. Otot jantung juga akan bekerja lebih keras pada setiap kontraksi jantung. Semakin keras jantung memompa darah, maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tekanan perifer dan menyebabkan terjadinya hipertensi. Kebiasaan duduk dalam waktu yang lama

cenderung memperburuk kenaikan berat badan, atrofi, fraksi vaskular, kerusakan endotel, dan pergeseran pembuluh darah besar yang berpotensi meningkatkan resistensi perifer berkelanjutan. Apabila pembuluh darah sudah mengalami arterosklerosis sebelumnya, maka pembuluh darah akan menjadi semakin kaku, tidak elastis, sehingga pelebarannya terbatas dan akan terjadi peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stress dengan kejadian hipertensi dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan nilai uji statistik *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi praktik keperawatan dalam menyusun program promosi kesehatan berbasis berbasis peningkatan aktifitas fisik dan manajemen edukasi stress guna menekan angka kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini juga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut pada populasi yang heterogen guna mendapatkan data yang lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Purwanto, Dkk. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Jurnal: Of Education, P Psychology, and Counseling*, Vol. 2, No. 1, h. 8.
- Agustin, M., Puspita, R. D., & Setiyadi, R. (2020). Gejala Kejenuhan Guru Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 183-192.
- Cicalese SM, da Silva JF, Priviero F, Webb RC, Eguchi S, Tostes RC. Vascular Stress Signaling in Hypertension. *Journal of Circ Res.* (2021) Apr 2;128(7):969-992. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.121.318053.
- Cortas, K. (2008). Hypertension. Retrived July 24, 2020, from <http://www.emedicine.com>
- Dantas FF, Brasileiro-Santos Mdo S, Batista RM, do Nascimento LS, Castellano LR, Ritti-Dias RM, Lima KC, Santos Ada C. (2016). Effect of Strength Training on Oxidative Stress and the Correlation of the Same with Forearm Vasodilatation and Blood Pressure of Hypertensive Elderly Women: A Randomized Clinical Trial. *Jornal : PLoS One*. Aug 16;11(8): e0161178.
- Fenni Elsa Fitria. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pola Tidur Pada Karyawan WFH Dimasa Pandemi Covid-19 di RT 01 RW 02 Limo Kota Depok. Telah Diujikan Pada Sidang Tugas Akhir di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.
- Garwahasada (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Universitas Airlangga Journal*, [https://e-](https://e-journal.unair.ac.id//MGI/article/view/1234)
- journal.unair.ac.id//MGI/article/view/1234
- Ikhsan Herawati (2022). Hubungan tingkat stress dengan kejadian Hipertensi pada IRTR di masa pandemi di Puskesmas Bua. *Jurnal : Mega buana journal of nursing*. Vol 1 No. 1 (2022)
- Jajuk Kasumawanty, (2016.) Hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal : Mutiara medika* . Vol 16 No 2 (2016)
- Korsager Larsen M, Matchkov VV. (2016). Hypertension and physical exercise: The role of oxidative stress. *Journal : Medicina (Kaunas)*; 52(1):19-27.
- Lay Grisda, Pieter Herman, Gita Dyah, (2020). Hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada Wanita pralansia di Puskesmas Bakunase. *Jurnal : Cendana Medical*. Vol 8 No.1
- Lestari, dkk. (2020). Pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap grade hipertensi pada laki laki usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Larangan kota Cirebon. *Jurnal Tunas medika kedokteran dan Kesehatan*. Vol 4 (1).
- Rahman Erris. (2016). Hubungan Riwayat Keluarga dan Tingkat Stress Pasien Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jambi
- Ramdhani, dkk. (2017). Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyah*. Vol. 4 (06). 2017
- Sanyaolu et al (2020). Comorbidity and its impact on patient with Covid 19. *Journal : Nature public health emergency collection*. 2020;2(8):1069-1076.

Susanto. 2010. Awas Tujuh Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.

Ulfha, Putri Rahmi. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2021. Diploma thesis, Universitas Andalas

WHO. (2022). Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Situasi Virus Covid-19 di Indonesia. Artikel, <https://covid19.go.id/>

Wu et al. (202). A new corona virus associated with human respiratory disease in China. Journal : Nature, Vol. 579, 12 March 2022