

Original Article



**Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Hipertensi
Pada Ibu Rumah Tangga**

*The Relationship Between Nutritional Status And Stress Level And The Incidence Of
Hypertension Among Housewives*

Fira Chairunnisa^{1*}, Dwi Yulia Maritasari², Radella Hervidea³,

^{1*} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, firachairunnisa66@gmail.com

^{2,3} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Informasi Artikel

Submit: 30 – 07 – 2026

Diterima: 17 – 08 – 2026

Dipublikasikan: 20 – 08 – 2026

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease known as the silent killer because it often develops without noticeable symptoms but may lead to serious complications, including heart disease, stroke, and kidney failure. In Pakuan Sakti Village, Pakuan Ratu District, Way Kanan Regency, the number of hypertension cases increased from 710 cases in 2022 to 850 cases in 2024. This study aimed to determine the relationship between nutritional status and stress level with the incidence of hypertension among housewives in Pakuan Sakti Village in 2026. This quantitative study employed a cross-sectional design. A total of 173 housewives were selected using a purposive sampling technique. Data were collected through Body Mass Index (BMI) measurements, blood pressure measurements, and the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-square test. The univariate analysis showed that 63.58% of the respondents had hypertension, 61.3% had normal nutritional status, and 75.72% experienced moderate stress. The bivariate analysis revealed that nutritional status was not significantly associated with the incidence of hypertension ($p = 0.796$), whereas stress level was significantly associated with the incidence of hypertension ($p = 0.007$; $OR = 3.076$). Thus, it is concluded that there is a significant relationship between stress levels and the incidence of hypertension among housewives in Pakuan Sakti Village. The Chi-Square test results show a p -value of 0.007 ($p < 0.05$). It is recommended that the community, particularly housewives, adopt a healthy lifestyle, manage stress effectively, and undergo regular blood pressure check-ups to prevent hypertension.

Keywords: Hypertension, Nutritional Status, Stress Level, Housewives.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius. Di Desa Pakuan Sakti, Kecamatan Pakuan Ratu, Kabupaten Way Kanan, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 710 kasus pada tahun 2022 menjadi 850 kasus pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 173 ibu rumah tangga

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Fira Chairunnisa; Universitas Mitra
Indonesia. Jl. ZA Pagar Alam no 7
Gedong Meneng Bandar Lampung
Phone: 089654719790.
Email:
firachairunnisa66@gmail.com

yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, dan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil univariat menunjukkan bahwa 63,58% responden mengalami hipertensi, 61,3% memiliki status gizi normal, dan 75,72% mengalami stres sedang. Hasil bivariat menunjukkan bahwa status gizi tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi ($p=0,796$), sedangkan tingkat stres berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ($p=0,007$; $OR=3,076$). Sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,007$ ($p < 0,05$). Disarankan kepada masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, untuk menerapkan pola hidup sehat, mengelola stres, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin guna mencegah hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Status gizi, Tingkat stres, Ibu Rumah Tangga

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang berada di atas batas normal dan tetap tinggi saat dilakukan beberapa kali pemeriksaan. Kondisi ini umumnya terjadi karena adanya perubahan pada pembuluh darah yang dapat memicu peningkatan tekanan darah (1) Dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi dibagi menjadi dua yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan jenis hipertensi yang paling sering terjadi dan penyebab pastinya belum diketahui secara pasti. Namun, hipertensi primer dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, pola makan, obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta stres yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara bertahap (2) Hipertensi pada wanita usia subur (WUS) dengan rentan usia 15-49 tahun, khususnya ibu rumah tangga, dapat menimbulkan dampak yang cukup serius terhadap kesehatan. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan peningkatan tekanan darah secara kronis, tetapi juga dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, hingga penurunan kualitas hidup (3).

Di Indonesia, hipertensi juga menunjukkan tren peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 36,4%, meningkat dibandingkan Riskesdas tahun 2018 sebesar 34,1%. Selain itu, pada tahun 2024 hipertensi tercatat sebagai faktor risiko penyebab kematian keempat dengan persentase sebesar 10,2%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam rentang tahun 2023 hingga 2026, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus, terutama pada kelompok usia produktif termasuk perempuan.

Pada tingkat provinsi, prevalensi hipertensi di Lampung juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data tahun 2021 sebesar 58,88%, kemudian menurun menjadi 25,3% pada tahun 2022 dan relatif stabil hingga tahun 2023. Meskipun terjadi penurunan, angka tersebut tetap menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Jika tidak dilakukan intervensi yang efektif, maka pada tahun 2024 hingga 2026 diperkirakan kasus hipertensi akan tetap tinggi.

Di tingkat kabupaten, khususnya di Way Kanan, hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius. Penelitian tahun 2022 menunjukkan adanya hubungan antara faktor gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, obesitas, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Selain itu, data PIS-PK menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan bagi penderita hipertensi masih perlu ditingkatkan guna mencapai target Standar Pelayanan Minimal (SPM).

Berdasarkan data pelayanan kesehatan hipertensi di Dinas Kesehatan Kabupaten Way Kanan tahun 2024, terdapat 60.478 penderita hipertensi perempuan usia >15 tahun, dan 57.439 di antaranya telah mendapatkan pelayanan sesuai standar dengan cakupan 92,18%. Secara umum capaian ini cukup baik, namun masih ada sebagian penderita yang belum terlayani.

Puskesmas Serupa Indah di Kecamatan Pakuan Ratu memiliki jumlah kasus tertinggi yaitu 6.197 penderita dengan cakupan 93,35%. Hal ini menunjukkan hipertensi masih menjadi masalah kesehatan

penting di wilayah tersebut. Secara keseluruhan, meskipun cakupan pelayanan cukup tinggi, masih terdapat ketimpangan antar wilayah dan jumlah kasus yang besar, sehingga pengendalian hipertensi tidak cukup hanya melalui pelayanan kesehatan, tetapi juga perlu pengendalian faktor risiko. Jika tidak dilakukan intervensi yang tepat, kondisi ini berpotensi meningkatkan komplikasi dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan analisis lebih rinci hingga tingkat desa di Kecamatan Pakuan Ratu untuk melihat gambaran kejadian hipertensi secara lebih spesifik pada tahun 2022–2024.

Data kejadian hipertensi di Desa Pakuan Sakti menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi secara konsisten selama tiga tahun berturut-turut, yaitu dari 710 kasus pada tahun 2022 menjadi 780 kasus pada tahun 2023, dan meningkat lagi menjadi 850 kasus pada tahun 2024. Selain memiliki jumlah kasus tertinggi, pola peningkatan yang terus terjadi di desa ini menunjukkan adanya potensi masalah kesehatan yang lebih serius dibandingkan wilayah lainnya.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, terlihat bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang nyata dan belum sepenuhnya terkendali. Meskipun cakupan pelayanan kesehatan di Kabupaten Way Kanan telah mencapai 92,18%, jumlah penderita hipertensi masih tergolong tinggi yaitu sebanyak 60.478 kasus pada perempuan usia >15 tahun. Selain itu, terdapat ketimpangan antar wilayah, dimana beberapa puskesmas masih memiliki cakupan pelayanan yang rendah, seperti Puskesmas Banjit dengan cakupan hanya 56,5%.

Kejadian obesitas merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Penelitian oleh (Manik et al., 2023) menunjukkan bahwa individu dengan status gizi berlebih memiliki risiko 1,614 kali lebih tinggi mengalami hipertensi. Penelitian oleh (Tarudin et al., 2025) menyatakan bahwa stres dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, serta faktor usia juga berkontribusi terhadap kejadian hipertensi.

Salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah status gizi. Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Penilaian status gizi pada orang dewasa umumnya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Individu dengan status gizi berlebih seperti overweight dan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi karena peningkatan volume darah, resistensi pembuluh darah, serta beban kerja jantung yang lebih besar (Yustisiana et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan status gizi berlebih memiliki risiko sekitar 1,614 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu dengan status gizi normal. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi garam dan lemak, juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (4)

Selain status gizi, tingkat stres juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan yang dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Secara fisiologis, stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat (5)

Fenomena yang terjadi menunjukkan ibu rumah tangga cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah serta pola hidup yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (7). Selain itu, tekanan emosional akibat tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga dan keluarga juga dapat memengaruhi tingkat stres. Kondisi stres dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Menurut perempuan dewasa, khususnya ibu rumah tangga, sering menghadapi tekanan psikologis dan beban peran dalam keluarga yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik maupun mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi

Jika hipertensi tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal yang dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka kematian (8) Upaya penanggulangan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, seperti edukasi pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta manajemen stres. Selain itu, deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin juga sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi (9).

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena mengkaji hubungan status gizi dan tingkat stres secara bersamaan terhadap kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga usia produktif di Desa Pakuan Sakti Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan. Penelitian sebelumnya sebagian besar hanya meneliti satu variabel independen, menggunakan karakteristik responden yang berbeda, serta dilakukan di lokasi penelitian yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti telah melakukan penelitian mengenai: “Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres Terhadap Hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan 2026”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*, yaitu rancangan penelitian yang melibatkan dua kelompok untuk dibandingkan tanpa adanya perlakuan. Pengukuran dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan status gizi dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang dilaksanakan secara sistematis dan objektif dengan data berbentuk angka untuk mengetahui perbandingan antar variabel (Sugiyono, 2023).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei – Juni 2026. Penelitian dilakukan di Desa Pakuan Sakti, Kecamatan Pakuan Ratu, Kabupaten Way Kanan.

Target/Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga usia produktif yang berdomisili di Desa Pakuan Sakti, Kecamatan Pakuan Ratu, Kabupaten Way Kanan pada tahun 2026, dengan jumlah 1.392 orang. sampel yang telah dilakukan, diperoleh jumlah sampel sebanyak 173 responden.

Kriteria Inklusi:

1. Ibu rumah tangga yang berdomisili di Desa Pakuan Sakti.
2. Responden berusia ≥ 20 -49 tahun
3. Responden yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian.
4. Responden yang dapat berkomunikasi dengan baik dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Kriteria Eksklusi:

1. Responden yang tidak bersedia mengikuti penelitian.
2. Responden yang merokok dan konsumsi alkohol.
3. Responden dengan data yang tidak lengkap atau tidak valid.
4. Responden dengan gizi kurang.

Prosedur

1. Mengunjungi lokasi penelitian sesuai jadwal yang telah ditentukan
2. Melakukan pendekatan kepada responden, serta menjelaskan tujuan penelitian
3. Meminta persetujuan responden
4. Melakukan pengumpulan data dengan cara:

- a. Pengukuran Status Gizi (IMT)
 - 1) Mengukur berat badan menggunakan timbangan digital dengan responden tanpa alas kaki dan menggunakan pakaian ringan
 - 2) Mengukur tinggi badan menggunakan microtoise dalam posisi berdiri tegak
 - 3) Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus: $IMT = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}$
 - 4) Mengelompokkan hasil berdasarkan standar Kemenkes
- b. Pengukuran Tekanan Darah
 - 1) Mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter pada lengan atas
 - 2) Responden dalam posisi duduk dan istirahat minimal 5 menit
 - 3) Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali dengan interval 1–2 menit, kemudian diambil rata-rata
 - 4) Hasil dikategorikan berdasarkan standar Kemenkes RI
- c. Pengukuran Tingkat Stres
 - 1) Membagikan kuesioner kepada responden secara mandiri
 - 2) Responden mengisi kuesioner sesuai kondisi yang dirasakan
 - 3) Peneliti membantu jika terdapat pertanyaan yang kurang dipahami
 - 4) Skor dihitung dan dikategorikan sesuai tingkat stres
 - 5) Memastikan kelengkapan data responden
 - 6) Melakukan pencatatan dan pengolahan data awal
 - 7) Menjaga etika penelitian, seperti kerahasiaan data responden.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sesuai dengan variabel yang diteliti. Pemilihan instrumen dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan pengukuran, yaitu status gizi, tekanan darah, dan tingkat stres pada responden. Instrumen yang digunakan telah memenuhi standar pengukuran sehingga diharapkan mampu menghasilkan data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Timbangan digital untuk mengukur berat badan responden
- b. Microtoise untuk mengukur tinggi badan responden
- c. Tensimeter (digital/aneroid) untuk mengukur tekanan darah responden
- d. Kuesioner tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres responden

Teknik Analisis Data

Hasil uji normalitas digunakan untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan, karena data dalam penelitian ini berbentuk kategori/ordinal (skala 1–5), uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square karena data yang dianalisis berbentuk kategorik, dengan variabel dependen yaitu kejadian hipertensi

HASIL

Hasil Penelitian

Gambaran Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pakuan Sakti

Tabel 1. Gambaran Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pakuan Sakti

Kejadian Hipertensi (%)	Frekuensi (n)	Persentase
Hipertensi	110	63.58%
Normal	63	36.42%
Total	173	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada tabel diatas, diperoleh bahwa sebagian besar ibu rumah tangga mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 110 orang (63,58%). Sementara itu, ibu rumah tangga yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 63 orang (36,42%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga berada pada kategori hipertensi.

Gambaran Status Gizi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pakuan Sakti

Tabel 2. Gambaran Status Gizi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pakuan Sakti

Status Gizi (%)	Frekuensi (n)	Persentase
Obesitas	35	20.2 %
<i>Overweight</i>	32	18.5%
Normal	106	61.3%
Total	173	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 173 ibu rumah tangga sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 106 orang (61,3%). Ibu rumah tangga dengan status gizi obesitas sebanyak 35 orang (20,2%), sedangkan ibu rumah tangga dengan status gizi *overweight* sebanyak 32 orang (18,5%). Dengan demikian, mayoritas ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti memiliki status gizi normal.

Gambaran Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pakuan Sakti

Tabel 3. Gambaran Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pakuan Sakti

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Berat	42	24.28%
Stres Sedang	131	75.72%
Total	173	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres pada tabel diatas, diketahui bahwa dari 173 ibu rumah tangga, diperoleh bahwa sebagian besar ibu rumah tangga mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 131 orang (75,72%). Selanjutnya, 42 ibu rumah tangga (24,28%) mengalami stres berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga berada pada kategori stres sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga mengalami tingkat stres yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hampir seperempat ibu rumah tangga berada pada kategori stres berat, sehingga diperlukan perhatian terhadap upaya pengelolaan stres untuk mencegah dampak yang lebih serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis responden.

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	Total	p-Value
---------------------	-------	---------

Variabel	Hipertensi		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Status Gizi						
Obesitas	22	62,9%	13	37,1%	35	100%
Overweight	22	68,8%	10	31,3%	32	100%
Normal	66	62,3%	40	37,7%	106	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas diketahui bahwa dari 173 ibu rumah tangga, proporsi terbesar terdapat pada kelompok dengan status gizi normal yaitu sebanyak 106 ibu rumah tangga. Pada kelompok status gizi normal, terdapat 66 ibu rumah tangga (62,3%) yang mengalami hipertensi dan 40 ibu rumah tangga (37,7%) yang tidak mengalami hipertensi. Pada kelompok obesitas sebanyak 35 ibu rumah tangga, terdapat 22 ibu rumah tangga (62,9%) yang mengalami hipertensi dan 13 ibu rumah tangga (37,1%) yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan pada kelompok overweight sebanyak 32 ibu rumah tangga, terdapat 22 ibu rumah tangga (68,8%) yang mengalami hipertensi dan 10 ibu rumah tangga (31,3%) yang tidak mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,796 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti.

Meskipun pada kelompok overweight memiliki proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi dibandingkan kelompok status gizi lainnya, yaitu sebesar 68,8%, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak bermakna secara signifikan. Dengan demikian, status gizi tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi					Total		<i>p-Value</i>
Variabel	P- OR						
	(CI 95%)						
	Hipertensi		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Tingkat Stres							
Stres Berat	34	81,0%	8	19,0%	42	100%	0,007
3,076							
Stres Sedang	76	58,0%	55	42,0%	131	100%	
(1,322-7,158)							

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.5 diketahui bahwa dari 173 ibu rumah tangga, proporsi terbesar terdapat pada kelompok dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 131 ibu rumah tangga. Pada kelompok tingkat stres sedang, terdapat 76 ibu rumah tangga (58,0%) yang mengalami hipertensi dan 55 ibu rumah tangga (42,0%) yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan pada kelompok tingkat stres berat sebanyak 42 ibu rumah tangga, terdapat 34 ibu rumah tangga (81,0%) yang mengalami hipertensi dan 8 ibu rumah tangga (19,0%) yang tidak mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,007 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti.

Berdasarkan hasil analisis *Odds Ratio* (OR) diperoleh nilai OR sebesar 3,076 dengan 95% Confidence Interval (CI) sebesar 1,322–7,158. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dengan tingkat stres berat memiliki peluang 3,076 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang memiliki tingkat stres sedang. Nilai interval kepercayaan tidak melewati angka 1, sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi bermakna secara statistik.

Dengan demikian, tingkat stres berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti. Meskipun jumlah ibu rumah tangga dengan tingkat stres sedang lebih banyak, proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada kelompok tingkat stres berat, yaitu sebesar 81,0% dibandingkan kelompok tingkat stres sedang sebesar 58,0%.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti masih tergolong tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga mengalami peningkatan tekanan darah yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik faktor yang berasal dari individu maupun faktor lingkungan dan gaya hidup. Kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga perlu menjadi perhatian karena hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan fungsi organ lainnya apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Berdasarkan teori tersebut, tingginya kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga dalam penelitian ini dapat berkaitan dengan adanya berbagai faktor yang memengaruhi regulasi tekanan darah. Faktor seperti bertambahnya usia, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, status gizi, serta stres psikologis dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung konsep bahwa hipertensi merupakan kondisi multifaktorial yang terjadi akibat interaksi berbagai faktor risiko yang memengaruhi sistem pengaturan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti. Hasil analisis menunjukkan bahwa kejadian hipertensi ditemukan pada ibu rumah tangga dengan berbagai kategori status gizi, baik pada kelompok status gizi normal, overweight, maupun obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi tidak hanya ditemukan pada ibu rumah tangga dengan status gizi lebih, tetapi juga dapat terjadi pada ibu rumah tangga dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p -value sebesar 0,796 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti. Tidak adanya hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada responden tidak ditentukan oleh status gizi saja, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor risiko yang memengaruhi peningkatan tekanan darah.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh penelitian terdahulu serta teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p -value = 0,796 ($p >$

0,05), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi ditolak. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Pakuan Sakti. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,007$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi diterima.

SARAN

Ibu rumah tangga dapat menerapkan manajemen stres dengan melakukan relaksasi, mengikuti kegiatan senam atau aktivitas yang disukai, serta mengatur waktu istirahat dengan baik. Selain itu, perlu menerapkan pola makan gizi seimbang, membatasi konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Puskesmas dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi gizi seimbang, penyuluhan manajemen stres, senam hipertensi atau senam sehat secara rutin, relaksasi atau latihan pernapasan, serta skrining tekanan darah dan status gizi secara berkala pada ibu rumah tangga. Selain itu, puskesmas dapat mengaktifkan Posbindu PTM sebagai sarana deteksi dini dan pemantauan hipertensi sehingga risiko komplikasi dapat dicegah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, seperti pola makan, aktivitas fisik, riwayat keluarga, konsumsi garam, kebiasaan merokok, dan kualitas tidur, dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar atau desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Akbar, R., Natasya, L., Ismail, Wilis, R., & Asyura, F. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Uptd Puskesmas Ulee Kareng Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(1), 628–633.
- (2) Almtsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- (3) Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- (4) Anita, H., Hadi, P. N., & Edy, S. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.
- (5) Febriyanti, H., Nuraeni, S., & Sekolah, S. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 599–608. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan).
- (6) Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (14th Ed.). Egc.
- (7) Ikhsan, H. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Irt Pada Masa Pandemi Di Puskesmas Bua Tahun 2021. *Mega Buana Journal Of Nursing*, 1(1), 17–21. [Https://Doi.Org/10.59183/T8vm0h23](https://doi.org/10.59183/T8vm0h23).
- (8) Indriana, H., & Indrawati, V. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro , Natrium , Dan Status Gizi Di Desa Mojowarno Jombang. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 04(04), 761–770.

- (9) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023a). Pedoman Klasifikasi Hipertensi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (10) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023b). Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (11) Lail, Y., & Yudistira, S. (2021). Hubungan Pola Makan, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal Of Health)*, 12(1), 34–39.
- (12) Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). Psikologi: Stres Akademik Dan Penanganannya. Pt Sonpedia Publishing Indonesia.
- (13) Muliyadi, Putri, P., & Yuniarti, F. (2023). Manajemen Hipertensi: Pendekatan Transformasi Layanan Primer. Deepublish.
- (14) Puriastuti, A. C., Hasanah, W. K., N. S., R. P., Suprobo, N. R., & S. (2024). Buku Ajar Seksualitas & Kesehatan Reproduksi Perempuan (Anak, Remaja, Wanita Usia Subur Dan Lansia). Kramantara Js.
- (15) Rochim, N. Mutiara, & Tantoso, L. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Hipertensi Dipuskesmas Karang Mulya Kotawaringin Barat 2022 - 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10448–10453. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V5i4.35879>.
- (16) Roseyanti, I. R., Iswandari, N. D., & Hasanah, S. N. (2024). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Batu. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 37–55. <https://doi.org/10.55606/Jrik.V4i1.2826>.
- (17) Safitri. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Kepatuhan Diet Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Palaran. In *Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*.
- (18) Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(2), 1–23. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/Siklus/article/view/298%0ahttp://repositorio.una-n.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>.
- (19) Sahumena, M. H., Ihsan, S., Trinovitasari, N., Irmasari, I., Pebriyanti, C., Putri, F. S., Rahmawati, I., Hamid, A., Saputri, C., Fadhillah, N. A., & Uciliana, W. (2025). Hubungan Status Gizi Dan Tekanan Darah Pada Lansia: Analisis Indeks Massa Tubuh Dan Risiko Hipertensi Di Uptd Puskesmas Mokoau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(11), 1110–1119. <https://doi.org/10.62335>.
- (20) Sari, R. W. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile (Disusun Oleh : Rsekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Panrita Husada Bulukumba). In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Panrita Husada Bulukumba*. <https://doi.org/10.36082/Qjk.V18i2.1666>.
- (21) Sembel, V. S., Mautang, T. W., & Toar, J. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kakas Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 2(3).
- (22) Septianingtyas, M. C. A., Jona, R. N., Sulistyaningrum, D. P., Juwariyah, S., Noer'aini, I., & Rusmiyati. (2025). Program Sehati (Sehat Bersama Hipertensi Terkendali) Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengendalian Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 7(2), 20–28.

- (23) Sibarani, N. H., & Albina, M. (2025). Etika Dalam Penelitian Pendidikan. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(3), 10–22. <https://doi.org/10.61132/Karakter.V2i3.1099>.
- (25) Sinaga, S. M., Manan, S., & Amalia, V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi di Rw 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2), 49–57.