



HUBUNGAN OBESITAS DAN STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI GURU SD WANITA

Kiki Korneliani, Dida Meida✉

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 5 September 2011
Disetujui 14 Oktober 2011
Dipublikasikan Januari 2012

Keywords:
Obesity
Stress
Hypertension
School teacher

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler dengan kematian tertinggi. Hipertensi dapat terjadi karena obesitas, dan tegang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara obesitas dan tegang dengan kejadian hipertensi pada Guru SD Wanita yang ada di Kecamatan Kalipucang. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional, dengan pendekatan belah lintang. Penelitian dilakukan pada wanita usia 40-55 yang bekerja sebagai Guru SD di wilayah Kecamatan Kalipucang dengan, sampel sebanyak 58 orang diambil dari 15 SD yang ada di Kecamatan Kalipucang. Data dianalisis dengan uji *chi square* pada alfa 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua variabel penelitian mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi yaitu variabel obesitas nilai $p < 0,03$ dan nilai (POR:3,8; 95% CI POR:1,2-11,8), tegang dengan nilai $p < 0,01$ dan nilai (POR:6,2; 95% CI POR:1,4-26,2). Disarankan adanya upaya untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan dan kegiatan program dalam rangka menurunkan angka kejadian hipertensi.

Abstract

Hypertension is one of the cardiovascular disease causing of highest mortality. Hypertension may occur because of obesity, and job stress. The purpose of this research to analyze the relationship between family history of hypertension, obesity, stress with the occurrence of hypertension in Woman Elementary School Teachers in Subdistrict Kalipucang. This type of research is an observational, with cross sectional approach. The research was conducted in woman aged 40-55 years who has worked as an Elementary School Teacher in the Subdistrict Kalipucang with samples of 58 peoples. Data were analyzed with chi-square test at alpha 0,05. The results showed that two variables that have a research relationship with the occurrences of hypertension that is variable obesity $p < 0,03$ with a value (POR:3,8; 95% CI POR:1,2-11,8), stress the value of $p < 0,01$ with a value (POR: 6,2; 95% CI POR:1,4-26,2). Suggested that an effort to increase counseling activities and program activities in order to reduce the occurrences rate of hypertension.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jalan Siliwangi No. 24, Tasikmalaya, Jawa Barat 45115
Email: kiki Korneliani@yahoo.com

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Seseorang dinyatakan menderita hipertensi bila tekanan darahnya tinggi atau melampaui nilai tekanan darah yang normal yaitu 140/80 mmHg. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia (Wirakusumah, 2002).

Secara global kasus hipertensi terus meningkat di berbagai negara. Prevalensi hipertensi di dunia saat ini diperkirakan mencapai 15-25% dari populasi dewasa. Di Amerika prevalensi tahun 2005 adalah 21,7%. Di Vietnam pada tahun 2004 mencapai 34,5%, Thailand (1989) 17%, Malaysia (1996) 29,9%, Philippina (1993) 22%, Singapura (2004) 24,9% dan prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 14% dengan kisaran antara 13,4-14,6%. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan tahun 2004 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi cukup tinggi yaitu 83 per 1000 ibu rumah tangga (Departemen Kesehatan, 2004).

Ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi diantaranya yaitu: riwayat keluarga, individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Obesitas, hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Stress, atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. (Lauterio *et al.*, 1998; Soeharto, 2002; Hall *et al.*, 2001; Madrigal *et al.*, 2011; Abate *et al.*, 2001; Dobrian *et al.*, 2000; Dobrian *et al.*, 2001).

Penyakit hipertensi juga dapat menimpa pekerja dengan segala profesi dan pekerjaan, salah satunya adalah di alami oleh para guru guru yang mengajar di Sekolah Dasar yang berurusan dengan interaksi antara orang-orang dan lingkungan sosial, sehingga mereka harus mampu melaksanakan tugas-tugas kehidupannya, mengurangi ketegangan, dan mewujudkan aspirasi dan nilai-nilai mereka. Seorang pekerja selain harus menyelesaikan tugas pokok dan fungsinya, juga harus menyelesaikan tugas tugas yang lain yang diberikan oleh atasannya, keadaan ini dapat menuntut energi, waktu dan pikiran yang banyak, sehingga pada beberapa pegawai dapat menyebabkan timbulnya penyakit hipertensi (Lindquist *et al.*, 1997; Tsutsumi *et al.*, 2001; Pincus dan Minahan, 2003; Rosenthal and Alter, 2011).

Wanita yang menjadi istri dan ibu sekaligus sebagai pekerja, cenderung membawa mereka pada *work-family conflict*. Meskipun laki-laki juga dapat mengalami *work family conflict* tetapi wanita tetap menjadi sorotan utamanya, karena berkaitan dengan tugas utama mereka sebagai ibu dan istri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cinamon dan Rich menunjukkan wanita atau ibu yang bekerja ternyata lebih sering mengalami *work family conflict* dan lebih menekankan pentingnya *family work conflict*, ketika keluarga sebagai domain yang paling penting bagi kebanyakan wanita mempengaruhi pekerjaan dapat menjadi gangguan bagi mereka. Berbagai peran wanita tersebut menjadi faktor yang dapat menyebabkan risiko hipertensi dimana pada kenyataannya disatu sisi ibu tetap terus bekerja dan berkarir sementara disisi lain mereka tidak bisa lepas dari perannya sebagai ibu dan istri, belum lagi bila dikaitkan dengan pembagian kerja domestik rumah tangga dimana ibu yang masih lebih banyak mengerjakannya (Pincus dan Minahan, 2003).

Puskesmas Kalipucang merupakan Puskesmas yang berada di Kecamatan Kalipucang. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Puskesmas Kalipucang, Hipertensi merupakan penyakit keempat terbesar. Jumlah pasien hipertensi pada tahun 2010 sebanyak 200 orang (74,5%) diantaranya adalah wanita yang berusia 40-55 tahun. Pada usia 40-55 se-

orang wanita akan lebih rentan dan berisiko terhadap penyakit karena seiring bertambahnya umur wanita juga akan mengalami premenopause dan cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dari pada laki-laki penyebabnya sebelum menopause, wanita relatif terlindungi dari penyakit kardiovaskuler oleh hormone estrogen yang dimana kadar estrogen menurun setelah menopause (Tjokronegoro, 2001).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada guru SD Wanita usia 40 - 55 tahun di Kecamatan Kalipucang. Tujuannya untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya mengetahui faktor risiko terhadap hipertensi.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berprofesi sebagai guru SD yang berumur 40-55 tahun. Dari 15 Sekolah Dasar didapat 58 sampel. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah di atas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hasil di dapatkan dengan cara observasi, melalui pemeriksaan dengan alat tensimeter. Kriteria berdasarkan JNC6.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah obesitas yaitu keadaan gizi orang dewasa yang dihitung dengan IMT (Indeks Masa Tubuh), pengukuran dilakukan berdasarkan hasil observasi. Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan, diukur melalui kuisioner.

Data dianalisis secara univariat dengan menggunakan perhitungan nilai statistik dan tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi kejadian hipertensi pada responden, obesitas pada responden dan stress pada responden. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dan memprediksi risiko variabel yang

diteliti dengan menggunakan Uji *chi square* dan perhitungan *prevalensi odd ratio* (POR).

Hasil

Berdasarkan hasil observasi sebagian besar responden (63,8%) menderita hipertensi. Responden yang mempunyai status Obesitas sebanyak 35 orang (60,3%) dan responden yang normal sebanyak 23 orang (39,7%). Berdasarkan hasil wawancara dengan responden diketahui bahwa sebagian besar responden 46 orang (79,3%) responden dengan skor stress $> 11-30$ dengan kategori stress, sedangkan sebanyak 12 orang (20,7%) dengan skor stress < 11 dengan kategori tidak stress. Sebanyak 42 responden (72,4%) mengalami peristiwa-peristiwa yang membuat stress dan sebanyak 16 responden (27,6%) tidak mengalami peristiwa yang membuat stress. Perasaan cemas yang biasanya dialami responden Sebanyak (74,1%) responden mengalami firasat buruk, (19,0%) responden takut akan pikiran sendiri, (48,3%) responden mudah tersinggung. Ketegangan yang biasanya dirasakan responden sebanyak (32,8%) responden merasa tegang, (86,2%) responden merasa lesu, (20,7%) responden mudah menangis. Ketakutan yang biasanya dialami responden sebanyak (55,2 %) responden takut pada saat gelap, (44,8%) responden takut pada orang yang tidak dikenal, (34,5%) responden takut pada kerumunan orang banyak. Gangguan tidur yang biasanya dialami responden sebanyak (39,7%) responden mimpi buruk, (62,1%) responden sukar tidur, (43,1%) responden suka terbangun pada malam hari.

Gangguan kecerdasan yang biasanya dialami responden sebanyak (36,2%) daya ingat responden buruk, (82,8%) responden sulit berkonsentrasi, (20,7%) responden mudah marah. Perasaan depresi atau tertekan yang biasanya dirasakan responden sebanyak (29,3%) responden kehilangan minat atau kemauan, (87,9 %) responden merasakan sedih, Berkurangnya kesukaan pada hobi dirasakan oleh responden sebanyak (34,5%). Gejala somatik yang biasanya dirasakan responden sebanyak (87,9%) responden merasakan nyeri otot, (19,00%) responden merasakan kedutan otot, (65,5%) merasakan kaku suara tidak stabil. Ge-

Tabel 1. Hubungan Obesitas dan Stress dengan Hipertensi Pada Responden di Kecamatan Kalipucang Tasikmalaya 2011

Variabel	Hipertensi				Total		p	POR 95% CI
	Ya		Tidak					
	(n)	%	(n)	%	(n)	%		
Obesitas								
Ya	25	71,4	10	28,6	35	100	0,03	3,8 (1,2- 11,8)
Tidak	9	39,1	14	60,9	23	100		
Jumlah	34	58,6	24	41,4	58	100		
Stress								
Ya	31	67,4	15	32,6	46	100	0,01	6,2 (1,4- 26,2)
Tidak	3	25,0	9	75,0	12	100		
Jumlah	34	58,6	24	41,4	58	100		

jala sensorik yang biasanya dialami sebanyak (65,5%) responden merasakan tangan berde-nyut, (27,6%) responden merasakan muka me-rah, (37,9%) responden merasa mudah lemah.

Gejala Kardiovaskuler yang dialami re-sponden sebanyak (21,4%) responden mera-sakan denyut nadi mengeras. Gejala perna-pasan yang sering dialami sebanyak (70,7%) responden merasakan dada berdebar, (15,5%) responden merasakan nyeri dada denyut nadi mengeras, (56,9%) responden merasakan rasa tertekan di dada, (10,3 %) merasakan per-aasaan seperti tercekik, dan (75,9%) responden merasakan napas pendek dan cepat. Hasil uji statistik di peroleh nilai $p = 0,03$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara obe-sitas dengan kejadian hipertensi, nilai $POR= 3,8$ diantaranya responden yang obesitas mem-punyai resiko 3,8 kali menderita hipertensi di bandingkan dengan responden yang tidak obe-sitas. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p= 0,01$ maka dapat di simpulkan ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi, nilai $POR= 6,2$ artinya responden yang stress mempunyai risiko 6,2 kali menderita hipertensi dibanding-kan dengan responden yang tidak stress.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan pene-litian Sugiharto (2007), terbukti bahwa obesitas merupakan faktor risiko kejadian hipertensi

dengan nilai $p = 0,047$ dan nilai $OR = 4,02$ dan $95\% CI = 1,72-9,37$. Hal tersebut berarti bahwa obesitas berisiko terkena hipertensi sebesar $OR= 4,02$ kali dibandingkan orang yang tidak obesitas.

Ketika berat badan bertambah yang diperoleh kebanyakan adalah jaringan berle-mak, jaringan ini mengandalkan oksigen dan nutrisi di dalam darah untuk bertahan hidup. Semakin banyak darah yang melintasi arteri se-makin bertambah tekanan yang diterima oleh dinding dinding arteri tersebut. Hampir semua orang yang kelebihan berat badan sebanyak 20% pada akhirnya akan menderita tekanan darah tinggi. Penyelidikan epidemiologi mem-buktikan bahwa obesitas merupakan ciri khas pada populasi pasien hipertensi (Tjokronegoro, 2001).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pene-litian Basha (2004) menunjukkan bahwa hasil uji *chi square* dengan derajat kemaknaan 5% menunjukkan ada hubungan bermakna anta-ra stres dan dengan kejadian hipertensi nilai $p=0,0001$. Proporsi stres pada responden sebe-sar 68,29% dan proporsi hipertensi pada res-ponden sebesar 68,29%.

Stres pada pekerjaan cenderung me-nyebabkan hipertensi berat. Sumber stres dalam pekerjaan meliputi beban kerja, fasilitas kerja yang tidak memadai, peran dalam peker-jaan yang tidak jelas, tanggung jawab yang tidak jelas, masalah dalam hubungan dengan orang lain, tuntutan kerja, dan tuntutan kelu-

arga (Basha, 2004).

Simpulan dan Saran

Ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada Guru SD wanita usia 40-55 tahun (nilai $p < 0,03$, POR:3,8; 95% CI POR:1,2-11,8). Ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada Guru SD Wanita Usia 40-55 tahun (nilai $p < 0,01$, POR:6,2; 95% CI POR: 1,4-26,2). Para petugas memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang penyakit hipertensi secara rutin dan terjadwal

Bagi guru wanita sekolah dasar yang berusia 40-55 tahun di sarankan melakukan perubahan gaya hidup yaitu melakukan olahraga secara rutin dan mengkonsumsi makanan yang sehat sehingga dapat mencegah obesitas kemudian bagi yang sudah obesitas dianjurkan mengurangi berat badan sehingga berat badan bisa kembali normal, bagi yang stres harus bisa mengendalikan stress tersebut, menghindari masalah yang bisa menimbulkan stress dan tidak memikirkan hal-hal yang membuat stress dengan mengendalikan faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi maka penyakit hipertensi dapat dicegah.

Daftar Pustaka

- Abate N.I., Mansour Y.H., Arbique, D. 2001. Overweight, and Sympathetic Activity in Black Americans. *Hypertension*, 38: 379-383
- Basha, A. 2004. *Hipertensi Faktor Resiko, dan Penatalaksanaan*
- Dobrian, A.D., Davies, M., Russell L.P. and Lauterio, T.J. 2000. Development of Hypertension in A Rat Model of Diet-Induced Obesity. *Hypertension*, 35: 1009-1015
- Dobrian, A.D., Davies, M.J., Schriver, S.D., Lauterio, T.J. and Prewitt, R.L. 2001 Oxidative Stress in a Rat Model of Obesity-Induced Hypertension. *Hypertension*, 37: 554-560
- Hall, J.E., Hildebrandt, D.A. and Kuo, J. 2001. Obesity Hypertension: Role of Leptin, and Sympathetic Nervous System. *American Journal of Hypertension*, 14: 103S-115S
- Lauterio, T.J., Barkan, A., DeAngelo, M., DeMott-Friberg, R. and Ramirez, R. 1998. Plasma Growth Hormone Secretion is Impaired in Obesity-Prone Rats Before Onset of Diet-Induced Obesity. *Am J Physiol*. 275: E6 -E11
- Lindquist, T.L. Beilin, L.J. and Knuiman, M.W. 1997. Influence of Lifestyle, Coping, and Job Stress on Blood Pressure in Men and Women. *Hypertension*, 29: 1-7
- Madrigal, L., Brady, J., Raxter, M., Ruiz, E., Otarola, F. and Blell, M. 2011. Obesity, Hypertension, and Migration: A Meta-Analysis of Populations of The South Asian Diaspora. *Human Biology*, 83(1): 71-86
- Pincus, A. dan Minahan, A. 2003. *Pekerja dan Permasalahannya*
- Rosenthal, T. and Alter, A. 2011. Occupational Stress, and Hypertension. *Journal of The American Society of Hypertension*, 6(1): 2-22
- Soeharto, I. 2002. *Pencegahan, dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner Panduan Bagi Masyarakat Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sugiharto, A. 2007. *Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat*. Semarang
- Departemen Kesehatan RI. 2004. *Survey Kesehatan Rumah Tangga*
- Tjokronegoro, A. 2001. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid Kedua. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Tsutsumi, A., Kayaba, K., Tsutsumi, K., Igarashi, M. and Jichi. 2001. Medical School Cohort Study Group. Association between Job Strain and Prevalence of Hypertension: A Cross Sectional Analysis in A Japanese Working Population with A Wide Range of Occupations: The Jichi Medical School Cohort Study. *Occup Environ Med*. 58: 367-73.
- Wirakusumah, E. 2002. *Tetap Bugar Usia Lanjut*. Jakarta: Tribus Agriwidia