

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Tingkat Aktifitas**

##### **2.2.1 Definisi**

Aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menstabilkan tekanan darah, orang yang memiliki aktivitas fisik yang kurang memiliki denyut jantung yang tinggi dan otot jantung akan bekerja lebih keras disetiap kontraksinya, hal inilah yang membuat peningkatan dalam tekanan darah (Rihiantoro & Widodo, 2018). Aktivitas fisik yang baik dan rutin dapat melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan dalam darah. Menurut Kokkinos, Olah raga yang teratur dapat merangsang hormon endorphin yang menimbulkan efek euphoria dan merelaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat (Hasanudin et al., 2018).

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung secara keseluruhan. Orang yang aktif memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibanding dengan orang yang pasif. Hal ini dikarenakan orang yang aktif memiliki fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ – organ demikian yang lebih kuat dan lentur (Hasanudin et al., 2018). Orang – orang yang tidak aktif bergerak cenderung memiliki detak jantung lebih tinggi dibandingkan dengan orang – orang yang aktif bergerak. Semakin tinggi detak jantung semakin keras pula jantung bekerja untuk setiap kontraksinya dan menyebabkan semakin terdesaknya dan kuatnya pada dinding arteri (Firdaus & Suryaningrat, 2020)

### **2.2.2 Klasifikasi**

Menurut Norton, Aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi 4 yaitu :

1. **Aktivitas Sedentary** Aktivitas sedentary adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tidak adanya perpindahan dalam jangka waktu yang lama, misalnya duduk, tidur ataupun berbaring, dan bermain game (Tanjung, 2020).
2. **Aktivitas Fisik Rendah** Aktivitas fisik rendah adalah aktivitas fisik yang memiliki rentan waktu kurang dari 60 menit dan tidak merubah irama nafas yang berarti, misalnya berjalan (Tanjung, 2020).
3. **Aktivitas Fisik Sedang** Aktivitas ini dapat digambarkan dengan aktivitas aerobik yang mana dilakukan dengan terus menerus dan tenaga yang intens namun tidak sampai membuat nafas tersengal – sengal. Kegiatan ini memiliki lama waktu 30 – 60 menit dengan interval 1- 2 kali dalam seminggu. Contoh tindakan ini adalah berenang, jalan cepat, bersepeda (Tanjung, 2020). Berenang terbukti dapat meningkatkan aliran darah otot diikuti dengan penurunan resistensi pembuluh darah perifer, peningkatan sensitivitas otot insulin, penekanan saraf simpatis, dan pengurangan prostaglandin vasokonstriktor (Masteri-Farahani, 2010)
4. **Aktivitas Fisik Berat** Kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan untuk melakukannya, waktunya 75 menit dan dilakukan 5-6 kali dalam seminggu, contoh kegiatannya adalah panjat tebing, naik turun tangga (Tanjung, 2020).

### **2.2.3 Faktor Pengaruh**

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik menurut (Bouchard et al., 2012):

1. Umur Pada lansia akan mengalami penurunan aktivitas fisik pada usia 65 tahun akibat dari menurunnya kemampuan fisik akibat penuaan.
2. Jenis kelamin Tingkat aktivitas fisik seseorang juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, pada umumnya aktivitas pada laki-laki lebih besar dibandingkan dengan aktivitas pada perempuan.
3. Faktor Lingkungan Sosial Faktor tempat tinggal juga penentu aktivitas fisik seseorang. Umumnya yang tinggal di perkotaan aktivitas fisiknya akan berbeda dengan yang tinggal di pedesaan.
4. Kesehatan Fisik Menderita suatu penyakit, cacat fisik dan imobilisasi pada tubuh akan mempengaruhi pergerakan seseorang sehingga sulit untuk melakukan aktivitas fisik

#### **2.2.4 Pengukuran Aktivitas**

Kuesioner yang sering digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang adalah GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). World Health Organization (WHO) mengembangkan kuesioner GPAQ bertujuan menilai aktivitas fisik di negara-negara terutama negara yang sedang berkembang. GPAQ merupakan kuesioner yang terdiri dari 16 pertanyaan yang terbagi 3 kategori yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Hamrik et al., 2014). Menurut WHO, indikator perhitungan untuk GPAQ sendiri yaitu dengan menjumlahkan aktivitas fisik seseorang selama satu minggu. Hasil dari penghitungan tersebut terbagi menjadi 3 kategori yaitu:

1. Aktivitas ringan
  - a. Jika tidak ada aktivitas fisik, atau tidak ada aktivitas fisik yang masuk kategori sedang dan berat
  - b. <600 MET menit per minggunya.
2. Aktivitas sedang
  - a. Melakukan aktivitas fisik berat dengan minimal 20 menit/hari selama 3 hari ataupun lebih
  - b. Melakukan aktivitas fisik sedang selama 5 hari atau lebih atau berjalan 30 menit/hari
  - c. Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, dan ringan dalam 5 hari atau lebih dan intensitas mencapai 600 MET
3. Aktivitas berat
  - a. Melakukan aktivitas fisik berat >3 hari dengan intensitas >1500 MET min/minggu
  - b. Melakukan kombinasi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat dengan total MET

Pengukuran dengan GPAQ ialah dengan menjawab pertanyaan intensitas waktu selama aktivitas fisik yang dilakukan sesuai yang tertera di tabel kuesioner. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ diklasifikasikan berdasarkan rasio laju metabolisme saat kerja dibandingkan dengan laju metabolisme saat istirahat biasa disebut dengan MET (Metabolic Equivalent).

Menurut Singh, dalam menentukan 1 MET setara dengan mengkonsumsi 1 kalori kkal/kg/jam, dan perbandingan MET pada aktivitas fisik moderat/ sedang 4 kali lebih besar di bandingkan dengan aktivitas fisik ringan, sehingga

aktivitas fisik sedang dikalikan dengan 4 MET, sedangkan untuk aktivitas fisik berat 8 kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas ringan, sehingga aktivitas berat dikalikan 8 MET (Tanjung, 2020). Menurut WHO, untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus: Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu =  $[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 3,3) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$  (Tanjung, 2020).

## **2.2 Kosep Tingkat Stress**

### **2.2.1. Definisi**

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Menurut Vincent Cornelli dalam Jenita (Donsu, 2017), stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Sementara menurut Charles D. Spielberger, stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu, 2017).

### **2.2.2. Penyebab**

Penyebab stres yang disebut dengan stressor merupakan segala sesuatu yang dapat menyebabkan kondisi stres. Menurut Glanz dalam (Azizah et al., 2016), stressor mempunyai beberapa kategori, di antaranya yaitu:

- a. *Cataclysmic event* yaitu semua peristiwa yang terjadi secara bersamaan pada seseorang namun tidak diprediksi dan mempunyai pengaruh yang

sangat kuat dan memerlukan usaha dalam menanggulangnya.

- b. *Stressor personal* yaitu semua peristiwa yang bersifat individual yang mempunyai pengaruh terhadap seseorang, seperti gagal dalam ujian, perceraian, atau pemberhentian kerja.
- c. *Background stressor* yaitu berupa pertengkaran dalam kehidupan sehari-hari atau masalah kecil yang terus menerus mengganggu dan menyusahkan seseorang.
- d. *Stresor kronik* yaitu seperti ketidakpuasan terhadap suatu kondisi atau pekerjaan yang berlangsung relatif lama

### **2.2.3. Klasifikasi**

Menurut Cofer & Appley dalam (Wulandari et al., 2017), klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan, di antaranya yaitu:

#### **a. Stres Ringan**

Tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis manusia. Stres ringan biasanya dirasakan semua orang seperti lupa, tertidur, dikritik dan kemacetan. Stres ringan biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan keadaan dapat membantu orang menjadi lebih waspada. Kondisi ini tidak menyebabkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

#### **b. Stres Sedang**

Stres sedang berlangsung lebih lama, mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon untuk tingkat stres ini berupa gangguan di perut dan usus seperti maag, tidak ada/tidak teraturnya gerakan usus, ketegangan otot, gangguan tidur, perubahan siklus menstruasi, gangguan konsentrasi dan memori.

### c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat berupa gangguan pencernaan berat, detak jantung semakin meningkat, sesak nafas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung hingga panik.

### 2.2.4. Faktor

Menurut Smet dalam (Arum, 2018) beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres, di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. Kondisi Individu, yaitu suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis kelamin, genetik, intelegensi, kondisi fisik, tempramen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi, dan religiusitas.
- b. Karakteristik Kepribadian yang merupakan ciri yang membedakan antar individu satu dengan individu lainnya dari segi sikap, sifat, dan perilaku.
- c. Sosial-Kognisi, faktor ini berasal dari adanya dukungan dari lingkungan sekitar terhadap diri individu, sehingga memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut
- d. Hubungan dengan Lingkungan, yaitu sejauhmana individu dapat menerima dukungan yang didapatnya dari lingkungan sekitar, serta memberikan respon terhadap dukungan tersebut atau terhadap individu yang memberikan dukungan.
- e. Strategi Coping, yaitu cara yang digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

## 2.3 Kosep Tekanan Darah

### 2.3.1. Definisi

Tekanan darah adalah salah satu kekuatan atau tenaga yang darah gunakan untuk melawan dinding arteri dan bisa diukur dengan menggunakan milimeter air raksa (mmHg). Tekanan darah dinilai dalam dua bentuk yaitu sistole dan diastole. Tekanan darah sistole adalah nilai pada saat jantung mengalami kontraksi, sedangkan diastole adalah nilai tekanan darah pada saat jantung mengalami relaksasi (Prasetyaningrum & Gz, 2014)

### 2.3.2. Klasifikasi

Menurut *The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and The Treatment of High Blood Pressure* (JNC 7), klasifikasi tekanan darah dibedakan menjadi 4 yaitu normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan hipertensi stadium II dengan rentang tekanan sistolik dan diastolik sebagai berikut:

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah

<b>Klasifikasi Tekanan Darah</b>	<b>Tekanan Sistolik dan Diastolik (mmHg)</b>
<b>Normal</b>	Sistolik <120 dan Diastolik <80
<b>Prehipertensi</b>	Sistolik 120-139 dan Diastolik 80-89
<b>Hipertensi stadium I</b>	Sistolik 140-159 dan Diastolik 90-99
<b>Hipertensi stadium II</b>	Sistolik >160 dan Diastolik >100

### 2.3.3. Etiologi

Berdasarkan penyebab terjadinya, hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi



dengan penyebab klinis yang tidak diketahui secara pasti. Jenis hipertensi primer sering terjadi pada populasi dewasa antara 80%-95% dari penderita hipertensi. Hipertensi primer tidak bisa disembuhkan, akan tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat. Dalam hal ini, faktor penyebab seperti genetik, usia, dan kurangnya aktivitas fisik mungkin berperan penting untuk terjadinya hipertensi primer (Tanto et al., 2016)

Hipertensi sekunder terjadi akibat suatu penyakit atau kelainan yang mendasari seperti stenosis arteri renalis, penyakit parenkim ginjal, hiperaldosteron, dan lain sebagainya. Penatalaksanaan untuk hipertensi sekunder yaitu dengan cara mengobati penyakit penyebabnya terlebih dahulu. Modifikasi gaya hidup dirasa tidak berpengaruh signifikan untuk mengobati hipertensi sekunder (Tanto et al., 2016).

#### **2.3.4. Tanda dan Gejala**

Tahap awal hipertensi biasanya ditandai dengan asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikkan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi pada akhirnya menjadi permanen. Gejala yang muncul seperti sakit kepala di tengkuk dan leher, dapat muncul saat terbangun yang berkurang selama siang hari. Gejala lain yaitu nokturia, bingung, mual, muntah dan gangguan penglihatan (Lemone et al., 2015)

#### **2.3.5. Faktor**

(Smeltzer et al., 2010), faktor yang mempengaruhi tidak terkontrolnya tekanandarah dapat dibedakan menjadi 2 yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor yang dapat dikendalikan.

a. Faktor yang Tidak Dapat Dikendalikan

- Genetik

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai risiko menderita hipertensi. Individu dengan orang tua hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi

- Usia

Semakin bertambahnya umur elastisitas pembuluh darah semakin menurun dan terjadi kekakuan dan perapuhan pembuluh darah sehingga aliran darah terutama ke otak menjadi terganggu, seiring dengan bertambahnya usia dapat meningkatkan kejadian hipertensi

- Jenis Kelamin

Faktor gender berpengaruh pada kejadian hipertensi, dimana pria lebih berisiko menderita hipertensi dibandingkan wanita dengan risiko sebesar 2,29 kali untuk meningkatkan tekanan darah sistolik. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan wanita. Namun, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat. Bahkan setelah usia 65 tahun, hal ini terjadi diakibatkan oleh faktor hormon yang dimiliki Wanita

- Etnis

Setiap etnis memiliki kekhasan masing-masing yang menjadi ciri khas dan pembeda satu dengan lainnya. Tekanan darah tinggi banyak terjadi pada orang berkulit hitam daripada yang berkulit putih. Belum diketahui secara pasti penyebabnya, namun pada orang berkulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap vasopressin yang besar

## b. Faktor yang Dapat Dikendalikan

### – Stres

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan beban. Stres dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal. Stres akan meningkatkan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktifitas saraf simpatik. Stres yang dialami seseorang akan membangkitkan saraf simpatik yang akan memicu kerja jantung dan akan meningkatkan tekanan darah

### – Obesitas

Berat badan dan Indek Masa Tubuh (IMT) berkorelasi langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. Obesitas bukan satu-satunya penyebab hipertensi namun prevalensi hipertensi pada orang dengan obesitas jauh lebih besar, risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal

### – Kebiasaan Merokok

Nikotin dalam rokok merangsang pelepasan adrenalin sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan tekanan kontraksi jantung.

Selain itu merokok juga dapat menyebabkan peningkatan kolesterol yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

### – Konsumsi Alkohol

Penggunaan alkohol secara berlebihan juga akan memicu tekanan darah seseorang. Selain tidak bagi tekanan darah, alkohol juga membuat seseorang menjadi kecanduan yang akan sangat menyulitkan untuk dilepas

– Konsumsi Garam

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh karena menarik cairan di luar sel agar tidak keluar, sehingga akan menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Pada sekitar 60% kasus hipertensi (esensial) terjadi respons penurunan tekanan darah dengan mengurangi asupan garam. Pada masyarakat yang mengonsumsi garam 3 gram atau kurang, ditemukan tekanan darah rata-rata rendah, sedangkan pada masyarakat asupan garam sekitar 7-8 gram tekanan darah rata-rata lebih tinggi

– Kurang Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.

## **2.4 Konsep Dewasa Usia 26 – 45 Tahun**

### **2.4.1 Definisi**

Dewasa dalam bahasa Belanda adalah “Volwassen” yang artinya Vol berarti penuh dan Wassen berarti tumbuh, sehingga “volwassen” berarti sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh. Dapat disimpulkan bahwa, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Menurut DepKes RI (2019) mengkategorikan usia dewasa menjadi dua, diantaranya yaitu; usia 26

sampai dengan 35 Tahun yang merupakan Masa Dewasa Awal dan Usia 36 sampai dengan 45 Tahun yang merupakan Masa Dewasa Akhir.

#### **2.4.2 Ciri-ciri Masa Dewasa**

Masa dewasa merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan - harapan sosial baru. Adapun ciri - ciri masa dewasa menurut Hurlock dalam (Sofia, 2018), adalah sebagai berikut :

##### **a. Masa dewasa sebagai masa pengaturan**

Pada generasi terdahulu mereka memandang bahwa jika anak laki-laki dan wanita mencapai usia dewasa secara syah, maka hari - hari kebebasan telah berakhir dan saatnya untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Seorang pria muda mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan menjadi kariernya, sedangkan wanita muda mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

##### **b. Masa dewasa sebagai usia reproduktif**

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

##### **c. Masa dewasa sebagai masa bermasalah**

Pada masa dewasa rata-rata individu disibukkan dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek utama kehidupan orang dewasa. Dalam tahun-tahun sejak usia hukum sampai usia tiga puluh tahun, kebanyakan laki-laki dan wanita berupaya menyesuaikan diri dalam

kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua, dan karir mereka. Dalam dasawarsa 30-40 tahun penyesuaian diri lebih dipusatkan pada hubungan dalam keluarga, karena umumnya pada usia ini orang menyadari bahwa sulit untuk memilih pekerjaan lain atau mencoba-coba mengembangkan suatu kemampuan.

d. Masa dewasa sebagai masa bermasalah

Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan

e. Masa dewasa sebagai masa komitmen

Sewaktu menjadi dewasa, orang-orang muda mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri, mereka menentukan pola hidup baru dan memikul tanggung jawab. Meskipun pola hidup, tanggung jawab dan komitmen baru ini mungkin akan berubah juga, namun pola-pola ini akan menjadi landasan yang akan membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen dikemudian hari

f. Masa dewasa sebagai masa keterasingan sosial

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang kedalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga, maka hubungan dengan teman-teman kelompok sebaya masa remaja menjadi renggang. Dan hal ini menurut Erikson merupakan "krisis keterasingan". Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karier dengan demikian keramahan tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa yang harus mencurahkan sebagian besar

tenaga untuk pekerjaan. Akibatnya mereka menjadi egosentris dan hal inilah yang akan menambah kesepian mereka

g. Masa dewasa sebagai masa perubahan nilai

Banyak nilai masa kanak-kanak dan remaja berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang - orang yang berbeda usia dan karena nilai-nilai itu kini dilihat dari kacamata orang dewasa. Orang dewasa yang tadinya menganggap sekolah itu suatu kewajiban yang tidak berguna, kini sadar akan nilai pendidikan sebagai batu loncatan untuk meraih keberhasilan sosial, karier, dan kepuasan pribadi. Beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini, yaitu :

- Orang - orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku seperti juga dalam hal penampilan.
- Orang - orang muda yang menjadi bapak dan ibu cenderung mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat daripada yang belum menikah atau yang tidak punya anak. Mereka bergeser kepada nilai-nilai yang lebih konservatif dan lebih tradisional. Biasanya nilai-nilai orang muda bergeser dari egosentris ke social

h. Sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru yang paling umum adalah penyesuaian diri pada pola peran seks atas dasar persamaan derajat (egalitarian) yang menggantikan perbedaan pola peran seks tradisional, serta pola baru kehidupan berkeluarga, dan berbagai pola baru di tempat pekerjaan.

## **2.5 Hubungan Tingkat Aktivitas dan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah**

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya peningkatan tekanan darah meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Supratman, 2019).

(Wedri et al., 2021) pada penelitiannya mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik (perilaku sedentary) meningkatkan faktor risiko menderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh orang yang pasif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi atau tingkat kerja jantung lebih tinggi sehingga semakin lama tekanan yang dibebankan di arteri dapat menimbulkan tekanan darah meningkat (Apriliani et al., 2021) Penelitian lain juga menyatakan bahwa respon stres dapat diidentifikasi melalui karakteristik individu yaitu usia, pendidikan, jenis kelamin, dan pekerjaan. Maka dari itu stres berat bagi seseorang belum tentu merupakan stres berat bagi yang lainnya karena setiap orang memiliki persepsi dan toleransi yang berbeda-beda tentang hal-hal yang menjadi hambatan atau tuntutan yang menimbulkan stres (Al Hasbi et al., 2023)

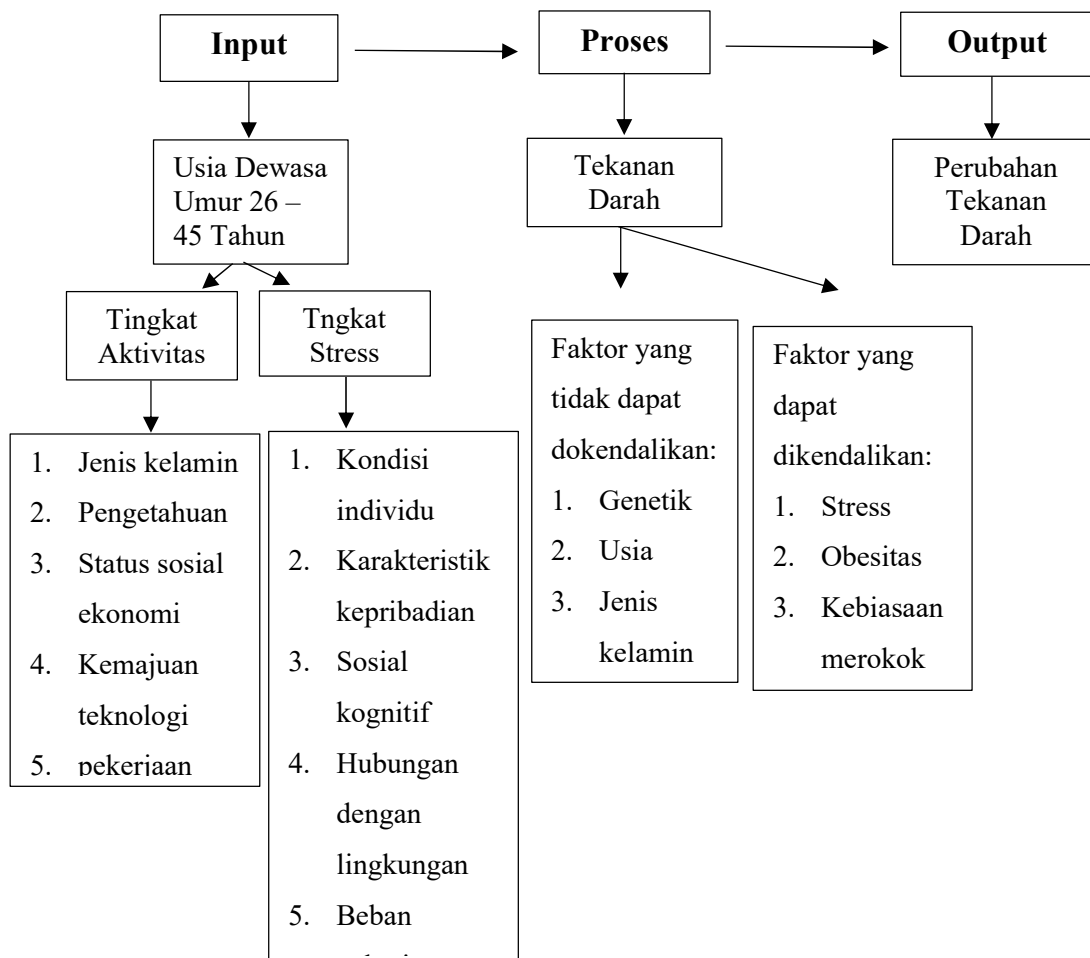
Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa emosi-emosi kuat dan stres yang hebat dan berkelanjutan menjelma menjadi reaksi somatik yang langsung



mengenai sistem peredaran darah sehingga mempengaruhi detak jantung dan peredaran darah. Respon fisiologis dari stres akan meningkatkan frekuensi nadi, tekanan darah, pernafasan, dan aritmia. Selain itu pelepasan hormon adrenalin sebagai akibat stres berat akan menyebabkan naiknya tekanan darah dan meningkatkan kekentalan darah yang membuat darah mudah membeku dan mengumpul sehingga meningkatkan risiko serangan jantung.

Oleh karena itu, tingkat aktivitas dan tingkat stress sangat perlu dikurangi pada masyarakat. Lalu kegiatan fisik yang cukup, penerapan pola hidup sehat yakni konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup bisa jadi cara guna mencegah penyakit hipertensi (Apriliani et al., 2021)

## 2.6 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan:      ----->      : Tidak Diteliti  
                              —————>      : Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari

## 2.7 Hipotesis Penelitian

1. H1 : Ada hubungan Tingkat Aktivitas dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26 - 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari.
2. H1: Ada hubungan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26 - 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari.