

## HUBUNGAN ANTARA STRES DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA YARO KECAMATAN TOBELO TIMUR

*The relationship between stress and smoking habits  
with the incidence of hypertension in Yaro Village, East Tobelo District*

**Hermiina Senduk<sup>1</sup>, Olivia Asih Blandina<sup>2\*</sup>, Elfira Ch. Fika<sup>3</sup>**

Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Universitas Hein Namotemo  
Program Studi Keperawatan, Universitas Hein Namotemo  
Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Hein Namotemo  
E-mail: [olivia.asih@gmail.com](mailto:olivia.asih@gmail.com)

Diterima : 3 Mei 2025

Disetujui : 22 Mei 2025

Diterbitkan : 25 Mei 2025

### Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Yaro Kecamatan Tobelo Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan rumus besar Slovin berjumlah 136 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan masyarakat Desa Yaro memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 93 responden ( 68% ) dan Stres sebanyak 48 responden (35%). Hasil uji menggunakan Spearman's rho dengan dengan kesalahan 5% ( $p < 0,005$ ) diperoleh p value 0,000 yang berarti  $p < 0,005$ . Penelitian yang dilakukan di masyarakat Desa Yaro Kecamatan Tobelo Timur menyatakan ada hubungan antara stres dan kebiasaan merokok dengan kejadian Hipertensi. Untuk itu di harapkan masyarakat agar lebih sering untuk mengontrol kesehatan ke pelayanan kesehatan terdekat, untuk mengetahui status kesehatan.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Stres, Kebiasaan Merokok, Desa Yaro

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between stress and smoking habits and the incidence of hypertension in Yaro Village, East Tobelo District. This research uses a quantitative method using a descriptive analytical design with a cross sectional approach. The sampling technique uses a simple random sampling technique. The sampling used in this research was in accordance with Slovin's large formula, amounting to 136 respondents. Data collection uses a questionnaire that has been tested for validity and reliability. The results of the research show that the people of Yaro Village have a smoking habit, namely 93 respondents (68%) and stress as many as 48 respondents (35%). The results obtained from the test using Spearman's rho with an error of 5% ( $p < 0.005$ ) obtained a p value of 0.000 which means  $p < 0.005$ . Research conducted in the Yaro Village community, East Tobelo District, stated that there was a relationship between stress and smoking habits and the incidence of hypertension. For this reason, it is hoped that the public will check their health more often at the nearest health service, to find out their health status.*

**Keywords:** Hypertension, Stress, Smoking Habits, Yaro Village

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit dimana tekanan darah di arteri meningkat. Menunjukkan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan / atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah tinggi adalah salah satu

masalah kesehatan paling berbahaya di dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita tekanan darah tinggi di seluruh dunia. Selain itu juga diperkirakan terdapat 46 persen orang dewasa dengan tekanan darah tinggi tidak menyadari mereka

memiliki kondisi tersebut. Data menunjukkan  $\leq 42\%$  orang dewasa didiagnosis dan dirawat karena hipertensi, dan sekitar satu dari lima orang dewasa (21%) memiliki hipertensi terkendali (Khalimah, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, itu artinya, satu dari tiga orang di dunia didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Diperkirakan pada tahun 2025, 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi, dimana 9,4% orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (Irianty & Fahrurazi, 2021). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 35%. Prevalensi hipertensi pada wanita (36,85%) lebih tinggi dibandingkan pria (31,34%). (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Data Laporan Riskesdas Maluku Utara tahun 2018, menunjukkan hasil pengukuran penduduk berusia 18 tahun ke atas prevalensi hipertensi di Provinsi Maluku Utara sebesar 24,65%, dimana Kabupaten Halmahera Utara memiliki kejadian hipertensi tertinggi sebesar 29,90%. Laporan Riskesdas Maluku Utara, 2018, (Riskesdas, 2018).

Peningkatan kejadian hipertensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, ras dan faktor lain yang dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi antara lain asupan garam berlebih, berat badan dan gaya hidup seperti stres, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum. (Sudayasha dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2021) menunjukkan adanya hubungan antara stressor dengan kejadian hipertensi. Studi lain yang dilakukan Jehani dkk., (2022). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi, dan responden

dengan kebiasaan merokok memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan responden yang tidak merokok.

Hasil penelitian Kirana, (2022) menjelaskan bahwa Organisasi Kesehatan Dunia menemukan bahwa stres paling kuat terkait dengan peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan usia, jenis kelamin, dan status sosiodemografi pasien. Stres adalah pertahanan tubuh terhadap stresor, yang dapat menyebabkan tubuh mengembangkan respon koping adaptif dan maladaptif terhadap masalah, sehingga terjadi perubahan fungsi normal tubuh yang secara terus menerus memicu respon seseorang, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah yang kronis. Metode manajemen stres bervariasi dari orang ke orang, termasuk diet, cukup tidur, alkohol dan merokok. Merokok adalah contoh strategi manajemen yang tidak efektif tetapi sangat disukai (Larasati, 2014). Menurut pendapat pribadi, sebagian besar penghuni juga dapat memberikan efek yang beragam bagi tubuh, seperti jika dilakukan di pagi hari, tubuh akan terasa lebih bertenaga saat bekerja, serta membuat mata kurang mengantuk. Namun yang harus diwaspadai adalah jika kebiasaan ini berkembang dalam waktu yang lama, kemungkinan besar akan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti resiko menderita gangguan gula darah, tekanan darah tinggi dan penyakit lainnya.

Desa Yaro adalah salah satu desa yang terdaftar dalam Kabupaten Halmahera Utara dan masuk dalam kecamatan Tobelo Timur. Desa Yaro letaknya tepat pada bagian Timur yang berbatasan dengan Desa Leleoto pada bagian Utara, Desa Mawea pada bagian Selatan, bagian Timur berbatasan dengan laut, dan bagian Barat berbatasan dengan Desa Yaro. Untuk menuju ke

Desa Yaro harus menggunakan transportasi darat seperti kendaraan beroda dua dan beroda empat, membutuhkan waktu selama 45 menit untuk menuju ke Desa Yaro. Sebagian besar masyarakat di Desa Yaro memiliki pekerjaan sebagai petani dan nelayan, sehingga makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat setempat adalah bersumber dari hasil berkebun dan hasil laut berupa pisang, umbi-umbian, ikan dan kerang. Masyarakat Yaro memiliki kebiasaan makan makanan yang berlemak berupa makanan gorengan, tumisan dan makanan yang mengandung santan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Yaro dengan melakukan wawancara terhadap 12 penderita tekanan darah tinggi, terdapat 8 orang berjenis kelamin laki-laki dan 4 orang diantaranya berjenis kelamin perempuan, 12 orang penderita hipertensi tersebut semuanya telah berusia di atas 35 tahun, 8 orang diantaranya mengatakan menderita hipertensi karena disebabkan memiliki kebiasaan merokok, dan 4 orang lagi mengatakan mengalami tekanan darah tinggi karena stres ekonomi dan stres terhadap anak-anaknya.

#### **METODE PENELITIAN**

Studi korelasi ini mengkaji hubungan antar variabel. Peneliti dapat menggunakan teori yang ada untuk menemukan, mengutip, mengekstrapolasi, dan atau mengeksplorasi hubungan. Sampel harus mewakili rentang nilai penuh yang mungkin. Studi korelasi bertujuan untuk mengungkapkan korelasi, yang mengacu pada kesamaan perubahan satu variabel yang

diikuti dengan perubahan variabel lainnya. Oleh karena itu, dalam desain penelitian korelasi, peneliti memasukkan setidaknya dua variabel (Nursalam, 2017).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analitik cross sectional. Studi cross-sectional adalah jenis studi yang menekankan pengukuran waktu/pengamatan data variabel independen dan dependen yang dinilai secara bersamaan tanpa tindak lanjut. (Nursalam, 2020).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Distribusi Karakteristik Responden Penelitian**

Berikut adalah karakteristik responden dari sampel yang diwawancarai berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan dan tingkat pendidikan masyarakat. Berikut gambaran responden berdasarkan informasi yang diperoleh dari 136 responden tentang karakteristik responden.

Berdasarkan Tabel 1 di bawah ini, distribusi karakteristik responden pada penelitian di atas dapat dilihat bahwa data tekanan darah desa Yaro kecamatan Tobelo Timur sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu 57% mayoritas responden. Responden penderita darah tinggi pada Masyarakat Desa Yaro Kecamatan Tobelo Timur berusia 45-59 tahun dan 58% penduduk Desa Yaro Kecamatan Tobelo Timur memiliki tingkat pendidikan yang sebagian besar adalah siswa sekolah dasar sebesar 54% dan berdasarkan pekerjaan responden warga Desa Yaro Tobelo Timur sebagian besar petani sebesar 55%.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

| Karakteristik                    | Jumlah     | Persen (%) |
|----------------------------------|------------|------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>             |            |            |
| Laki – Laki                      | 78         | 5          |
| Perempuan                        | 58         | 43         |
| <b>Total</b>                     | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>Usia</b>                      |            |            |
| 22-44                            | 16         | 12         |
| 45-59                            | 79         | 58         |
| 60-75                            | 40         | 29         |
| 88                               | 1          | 1          |
| <b>Total</b>                     | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>Pendidikan</b>                |            |            |
| SD                               | 74         | 54         |
| SMP                              | 39         | 29         |
| SMA                              | 23         | 17         |
| <b>Total</b>                     | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>Pekerjaan</b>                 |            |            |
| Petani                           | 75         | 55         |
| IRT                              | 56         | 42         |
| Swasta                           | 3          | 2          |
| Pelajar                          | 2          | 1          |
| <b>Total</b>                     | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>Tekanan Darah</b>             |            |            |
| 120/80-130/90mmHg<br>(Normal)    | 25         | 18         |
| 160/100-170/130mmHg<br>(Grade 2) | 36         | 26         |
| 180/120-200/140mmHg<br>(Grade 3) | 9          | 7          |
| <b>Total</b>                     | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>Berat Badan</b>               |            |            |
| 53 - 65 Kg                       | 36         | 26         |
| 66 - 80 Kg                       | 100        | 74         |
| <b>Total</b>                     | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>Tinggi Badan</b>              |            |            |
| 150 - 160 Cm                     | 56         | 41         |

|                        |            |            |
|------------------------|------------|------------|
| 161 - 174 Cm           | 80         | 59         |
| <b>Total</b>           | <b>136</b> | <b>100</b> |
| <b>IMT</b>             |            |            |
| 20,4 - 24,9 (Normal)   | 29         | 21         |
| 25,3 – 35,5 (Obesitas) | 107        | 79         |
| <b>Total</b>           | <b>136</b> | <b>100</b> |

Sumber : data primer (2023)

## Analisa Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres

| Stres                     | Jumlah     | Persen (%)  |
|---------------------------|------------|-------------|
| <b>Stres (&gt;14)</b>     | 48         | 35%         |
| <b>Tidak Stres (0-14)</b> | 88         | 65%         |
| <b>Total</b>              | <b>136</b> | <b>100%</b> |

Sumber : data primer (2023)

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Merokok

| Merokok       | Jumlah     | %           |
|---------------|------------|-------------|
| Merokok       | 93         | 68%         |
| Tidak Merokok | 43         | 32%         |
| <b>Total</b>  | <b>136</b> | <b>100%</b> |

Sumber : data primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 di atas, 48 responden (35%) mengalami stres, sedangkan 88 responden (65%) menyatakan tidak stres. Selanjutnya data tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa 93 responden (68%) yang merokok, sedangkan 43 responden (32%) menyatakan tidak merokok. Tekanan darah tinggi dapat menimbulkan masalah kesehatan potensial jika tidak diobati. Kondisi ini menyebabkan berbagai komplikasi yang berkaitan dengan organ target dan dalam

kasus fatal, penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, dan seringkali kematian. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia seiring bertambahnya usia pada orang dengan riwayat keluarga hipertensi, obesitas, gaya hidup, stres, dan merokok. Hipertensi sering disebut sebagai '*silent killer*' karena seringkali tidak menunjukkan gejala dalam jangka waktu yang lama (Oktavirana, 2021). Orang yang menderita stres dapat mengembangkan kebiasaan buruk seperti

merokok. Anggapan bahwa merokok mengurangi stres orang, padahal Perasapn ini tidak bertahan lama dan stres akan hilang begitu anda berhenti merokok. Stres dan pengaruh bahan kimia dalam tembakau seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar

dapat memicu berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Ramadhan dkk., 2021). Dari uraian tersebut terlihat jelas bahwa peningkatan penderita hipertensi disebabkan oleh stres dan kebiasaan merokok yang terus menerus.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi, Stres, Merokok.

| Kategori | F  | %   | Tingkat Stres |    |             |    | Perilaku Merokok |     |               |    |
|----------|----|-----|---------------|----|-------------|----|------------------|-----|---------------|----|
|          |    |     | Stres         |    | Tidak Stres |    | Merokok          |     | Tidak Merokok |    |
|          |    |     | F             | %  | F           | %  | F                | %   | F             | %  |
| Normal   | 25 | 18% | 3             | 2% | 5           | 4% | 13               | 9%  | 4             | 3% |
| Grade 1  | 66 | 49% | 10            | 7% | 12          | 9% | 36               | 26% | 8             | 6% |
| Grade 2  | 36 | 26% | 7             | 5% | 9           | 7% | 16               | 12% | 4             | 3% |
| Grade 3  | 9  | 7%  | 1             | 1% | 3           | 2% | 5                | 4%  | 0             | 0% |

Sumber : data primer (2023)

Hasil perhitungan uji korelasi didapatkan bahwa hubunganl tingkat stres danl perilaku merokokl dengan kejadian hipertensi menunjukkan nilai 0,007 ( $P < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  diterima atau terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat stres dan perilaku merokok di Masyarakat Desa Yaro Kecamatan Tobelo Timur. Nilai koefisien korelasi besar (0,232) berarti hubungan tingkat stres dan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi masyarakat Desa Yaro Kecamatan Tobelo Timur lemah. Hal ini sejalanl dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunaryati (2020), dimana hasil perhitungan nilai Rank-Spearman sebesar 0,346 yang tergolong mempunyai hubungan yang lemah dengan tingkat signifikan 0,048, hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara stress dan merokok dengan kejadian hipertensi. ini

berarti bahwa dengan tingkat stres dan perilaku merokok yang dimiliki responden akan berhubungan dengan kejadian hipertensi. Studi lain juga oleh Pascaria dkk, (2021) menemukan nilai  $p (0,000) < \alpha (0,05)$  untuk hubungan antara kebiasaan merokok, stres, riwayat keluarga dan perkembangan hipertensi pada pasien dari rumah sakit umum daerah Nungang. Karena  $\alpha (0,05)$ , dapat diartikan sebagai hubungan yang signifikan antara stres dan kebiasaan merokok dan prevalensi hipertensi, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, gaya hidup dan ekonomi.

### KESIMPULAN

Kesimpulan berikut dapat diambil dari studi dan perdebatan hubungan antara stress dan kebiasaan merokok dan prevalensi hipertensi di Desa Yaro.

- 1) Terdapat 93 responden di Desa Yaro, atau 68%, yang rutin merokok, dengan sebagian besar berada dalam kategori hipertensi grade 1 dan 2
- 2) Terdapat korelasi antara stress dan perilaku merokok dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Desa Yaro, Kecamatan Tobelo Timur

#### RUJUKAN

- Irianty, H., & Fahrurazi, U. (2021). *Hubungan pola makan dan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Mabu'un Tahun 2021*. 1–10.
- Khalimah, S. N. (2022). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Kirana, C. D. (2022). *Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia awal di wilayah kerja Puskesmas Balung Kabupaten Jember*. Universitas dr, Soebandi Jember.
- Oktavirana. (2021). *Dasar Dengan Kelengkapan Imunisasi Dasar Pada Bayi di Puskesmas Cileungsi Ka . Bogor Tahun 2021*. 1–6.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Maluku Utara Riskesdas 2018. *Dinas Kesehatan Maluku Utara*.<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3756>
- Angelina, C., Yulyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *Indonesian Journal Of Helath And Medical*, 1(3), 404–416.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. 1–23. Jakarta Salemba Medika