

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pandemi Covid 19 pertama kali terjadi di Wuhan China pada akhir tahun 2019. Kasus ini sudah menyebar hampir ke seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Pada tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa wabah Covid 19 merupakan keadaan situasi Pandemi. Penetapan pandemi oleh WHO berdasarkan pada jumlah kasus yang telah mencapai lebih dari 118.000 kasus pada 114 negara dan sebanyak 4291 orang telah meninggal dunia akibat Covid 19 (World Health Organization, 2020). Jumlah kasus positif terkonfirmasi Covid 19 di Dunia terus meningkat setiap harinya, data terakhir pada tanggal 29 Maret 2021 menunjukkan sebanyak 126.890.643 kasus dan sebanyak 2.778.619 orang dinyatakan meninggal dunia (World Health Organization, 2021). Data terbaru tanggal 29 Maret 2021 kasus terkonfirmasi positif Covid 19 di Indonesia sebanyak 1.501.093 kasus, kemudian sebanyak 40.581 dinyatakan meninggal dunia (Satuan Tugas Pengananan COVID-19, 2021). Virus Covid-19 sangat cepat penyebarannya. Pemerintah menginstruksikan untuk masyarakat Indonesia mengurangi kegiatan diluar rumah yang tidak penting, termasuk menerapkan sistem kerja *Work From Home*.

*Work From Home* (WFH) merupakan langkah strategis yang diambil pemerintah untuk pencegahan wabah Covid 19 di Indonesia. Kebijakan ini banyak menuai pro dan kontra terutama bagi para pekerja. Pekerja yang pro terhadap WFH beranggapan bahwa kebijakan ini memberikan manfaat seperti penghematan biaya transportasi dan biaya makan. Pekerja yang kontra terhadap WFH beranggapan bahwa intensitas komunikasi antar pekerja menjadi lebih sering dilakukan, hal ini perlu dipikirkan kembali mengingat sarana komunikasi di setiap daerah berbeda – beda terutama jangkauan jaringan (Rokhayah, 2020). *Work From Home* bagi Sebagian bidang pekerjaan belum bisa dilakukan termasuk guru yang setiap harinya mendidik dan mengajar di sekolah. Hal ini terjadi dikarenakan sistem belajar *daring*

yang membutuhkan sinyal sebagai media penyalur pembelajaran yang sepenuhnya tidak bisa terakses dengan baik di setiap wilayah sehingga hal tersebut dapat menghambat proses kegiatan belajar mengajar secara daring (Risalah et al., 2020). Selain itu, guru dituntut untuk melakukan pembelajaran jarak jauh yang berkualitas bagi para siswa, guru diharuskan untuk selalu kreatif, inovatif, serta menyenangkan dalam menyajikan materi pembelajaran secara daring dengan menggunakan teknologi baru (Agus Purwanto, 2020).

Teknologi baru yang digunakan sebagai bahan pembelajaran menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja (Sakitri, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Purwanto, 2020) pada beberapa guru di Tangerang dimana mereka juga mengalami stres ketika harus bekerja dari rumah, penyebabnya antara lain kondisi rumah tidak sama dengan ketika mengajar di sekolah, beban kerja bertambah sementara diperhadapkan dengan keterbatasan sarana dan prasarana penunjang untuk mengajar secara daring, kurang baiknya jaringan internet yang berdampak pada tidak efektifnya proses belajar mengajar, dan juga konflik peran yang dialami ketika mereka dituntut untuk melakukan dua peran yang berbeda secara bersamaan yakni tanggung jawab sebagai guru sekaligus juga sebagai orang tua di rumah. Begitupun yang dirasakan oleh seorang guru, dimana dengan berlangsungnya kegiatan bekerja di rumah dapat mengurangi aktivitas fisik di luar rumah. Aktivitas fisik yang dialami oleh guru sangat terbatas, karena guru memiliki tugas dan tuntutan bekerja yang harus berhadapan di depan layar laptop (Agustin et al., 2020). Tingkat stres dan aktivitas fisik yang dialami guru secara terus menerus dapat menimbulkan masalah kesehatan yang ditandai dengan sakit kepala, badan lemas, otot tubuh menjadi tegang. Keadaan tersebut apabila tidak ditangani segera dan berlangsung lama akan menimbulkan penyakit salah satunya hipertensi (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini et al., 2019). Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala yang jelas sehingga hipertensi sering disebut dengan “ *The Silent Killer* “. Peningkatan tekanan darah dalam waktu lama dan

**Muhammad Panji Asmoro, 2021**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id

terus menerus akan menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal dan serangan jantung (Santoso & Irawan, 2020).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang paling banyak dimiliki oleh orang di dunia. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menyebutkan bahwa sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Kejadian hipertensi kian meningkat tiap tahunnya. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (WHO, 2015). Kasus hipertensi di Asia sekitar 1,5 juta orang per tahun tetapi hanya sekitar 4% hipertensi yang dapat dikendalikan. Prevalensi hipertensi secara umum di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil Riskesdas 2018 adalah 34,11 % angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8 %. Ditemukan bahwa DKI Jakarta di urutan kelima paling banyak penderita hipertensi dengan jumlah 33,43 % (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kemudian, berdasarkan laporan unit pelayanan Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Kecamatan Cipayung bahwa penderita hipertensi mengalami peningkatan tiap tahunnya dan pada tahun 2020 mencapai 13.878 pasien yang dimana sebelumnya pada tahun 2019 penderita hipertensi sebesar 12.632 pasien. (Laporan PTM, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sanyaolu et al., (2020) dari 1.786 pasien yang terkonfirmasi Covid 19 disertai penyakit komorbid mayoritas sebanyak 15,8 % merupakan pasien yang memiliki hipertensi, kemudian diikuti dengan komorbid penyakit jantung, diabetes, HIV, kanker penyakit ginjal. Pada penelitian tersebut juga menunjukkan hipertensi sebagai komorbid utama yang menyebabkan kematian yaitu sebanyak 55,4 %. Hasil yang tidak jauh berbeda juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Bajgain et al., 2021) yaitu sebanyak 253 responden yang terkonfirmasi Covid 19 disertai dengan komorbid menunjukkan hasil sebanyak 106 (35,2%) responden disertai penyakit hipertensi. Tingkat kematian yang ditimbulkan pada individu yang terkonfirmasi Covid 19 disertai dengan penyakit komorbid hipertensi sebanyak 1,65 kali lebih berisiko. Hal tersebut diperkuat pada penelitian (Wu et al., 2020) juga menunjukkan hipertensi

**Muhammad Panji Asmoro, 2021**

***HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id

merupakan komorbid paling banyak yang ditemukan pada pasien terkonfirmasi Covid 19 yaitu 39 (19,4%) pasien dari 201 pasien. Peningkatan tekanan darah salah satunya dapat dipicu oleh tingkat stres yang berlebih (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat menyebabkan tekanan darah meningkat. Tingkat stres yang terjadi secara terus menerus maka risiko terkena hipertensi lebih tinggi. Apabila tidak ditangani segera stres akan menyebabkan komplikasi lebih lanjut (Situmorang & Wulandari, 2020). Hubungan stres dengan hipertensi terjadi karena adanya aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap (Ramdani et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2018) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi serta menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Bhelkar et al., 2018) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres yang tinggi dengan kejadian hipertensi dengan rasio 2,52 kali lebih berisiko. . Kemudian, hal tersebut diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sri Nurwela, 2019) di dapatkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Kemudian faktor lain penyebab hipertensi selain stres berlebih adalah aktivitas fisik yang kurang (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan tenaga menjadi keluar dan ini sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental untuk mempertahankan kualitas hidup supaya tetap sehat. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin sering otot memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat. (Lestari et al., 2020). Rendahnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Individu yang dengan kelebihan berat badan dan aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko hipertensi (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020). Penelitian yang dilakukan juga oleh (Bhelkar et al., 2018) aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko sebanyak 2,49 kali untuk terjadinya hipertensi. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh

**Muhammad Panji Asmoro, 2021**

***HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id

(Lestari et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 19 Maret 2021 telah dilakukan studi pendahuluan di SMAN 113 Jakarta terkait tingkat stres yang dialami pada guru saat *Work From Home*. Data yang didapatkan dari hasil wawancara 5 guru yaitu 4 guru mengatakan bahwa stres yang dialami pada saat *Work From Home* mengalami peningkatan menjadi stres berat dibandingkan saat bekerja dari sekolah, hal ini disebabkan karena guru yang terbiasa bekerja bertatap muka secara langsung kemudian harus selalu bekerja didepan layar laptop. Sedangkan, 1 dari 5 guru mengatakan bahwa bekerja dari rumah lebih efektif dan lebih santai karena tidak harus bangun pagi lalu berangkat ke sekolah sehingga lebih menghemat biaya transportasi. Jika dilihat dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa guru saat menjalani *Work From Home* mengalami tingkat stres yang berlebih dibandingkan harus bekerja dari sekolah langsung. Kemudian, peneliti juga menanyakan terkait aktivitas fisik yang dialami pada guru saat *Work From Home*. Data yang didapatkan dari hasil wawancara 5 guru mengatakan bahwa saat bekerja dari rumah guru sangat terbatas untuk melakukan aktivitas fisik diluar rumah. Guru cenderung lebih sering duduk di depan layar laptop. Mereka juga mengatakan bahwa selama bekerja dari rumah tidak pernah melakukan olahraga baik yang didalam rumah maupun diluar rumah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas juga ditemukan belum adanya peranan aktif yang dilakukan para tenaga kesehatan di tempat unit pelayanan Kesehatan terdekat. Hal ini mengakibatkan kurangnya pengetahuan para guru di SMAN 113 Jakarta tersebut tentang pola hidup yang sehat. Oleh karena itu, peran sangat penting khususnya perawat sebagai edukator dan promotor. Peran Perawat untuk melakukan edukasi kepada masyarakat atau guru bisa diberikan untuk menjaga kesehatan tenaga pengajar, serta perawat dapat melaksanakan penyuluhan kesehatan terkait pola hidup yang sehat untuk kemajuan perkembangan tenaga pengajar yang profesional. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19.”

**Muhammad Panji Asmoro, 2021**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id

## I.2 Perumusan Masalah

Hipertensi adalah penyakit yang perlu menjadi perhatian dan harus diwaspadai oleh setiap individu khususnya masyarakat Indonesia. Hipertensi yang tidak terkontrol menimbulkan berbagai komplikasi hingga menyebabkan kematian. Pada masa pandemi, penderita hipertensi harus lebih waspada karena Covid 19 lebih mudah menyerang individu yang disertai komorbid salah satunya hipertensi. Pengendalian hipertensi dilakukan untuk meminimalisir individu dapat tertular Covid 19 dengan cara mengendalikan faktor risiko yang menyebabkan hipertensi salah satunya stres dan aktivitas fisik. Selain mengendalikan faktor risiko hipertensi, perlu adanya menerapkan Protokol kesehatan meliputi mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak (*social distancing*). Salah satu bentuk *social distancing* yang diupayakan pemerintah adalah *Work From Home*.

*Work From Home* diterapkan dalam berbagai sektor termasuk diantaranya adalah sektor Pendidikan. Harapan adanya WFH yaitu waktu dalam menyelesaikan pekerjaan lebih fleksibel tidak mengikuti jam masuk dan meminimalisir tingkat stres yang dialami guru serta adanya waktu luang lebih banyak. Namun, kenyataannya tuntutan guru untuk mengenal teknologi, memanfaatkan, dan menyampaikan pembelajaran melalui teknologi menjadi hambatan tersendiri dikarenakan guru perlu adanya adaptasi dengan sistem pembelajaran baru secara daring. Sistem pembelajaran baru tersebut berbanding lurus dengan adanya stres yang dialami oleh guru yang menjalani *Work From Home*. Tuntutan pekerjaan di rumah tangga juga meningkatkan level stres yang dirasakan. Manajemen stres seharusnya dapat diterapkan oleh guru, sehingga stres sebagai faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan. Padatnya jadwal pekerjaan juga menurunkan aktivitas fisik guru untuk melakukan olahraga, atau pekerjaan diluar rumah sehari-hari. Aktivitas fisik yang diharapkan dapat lebih meningkat Ketika WFH karena tidak perlu pergi ke sekolah / kantor. Pada kenyataannya membuktikan bahwa hal tersebut menunjukkan hasil yang berlawanan. Rendahnya aktivitas fisik seperti berolahraga yang dilakukan menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang perlu diwaspadai.

Muhammad Panji Asmoro, 2021

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh bahwa 4 dari 5 guru mengalami stres akibat WFH, serta 5 orang guru menunjukkan aktivitas fisik yang kurang karena WFH membuat guru harus bekerja di depan layar laptop setiap waktu. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “adakah hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru saat *Work From Home* (WFH) dimasa pandemi Covid 19 ?”

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru saat *Work From Home* di masa pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Penelitian ini memiliki tujuan khusus sebagai berikut:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, riwayat keluarga) pada Guru Saat WFH Di masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.
- d. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.
- e. Mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.
- f. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada Guru Saat *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

- a Bagi Guru

Muhammad Panji Asmoro, 2021

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT WORK FROM HOME (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id

Bagi guru hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru yang sedang melaksanakan WFH, sehingga guru dapat manajemen stres dengan baik dan membuat daftar rencana untuk melakukan olahraga secara teratur dan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin di tempat pelayanan kesehatan.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan Kesehatan penelitian ini dapat memberikan asuhan keperawatan khususnya masalah hipertensi pada guru.

c. Bagi Perawat Komunitas

Bagi Perawat Komunitas hasil penelitian ini bermanfaat sebagai dasar perawat komunitas dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas khususnya kepada para guru.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menjadi referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel terkait.