

## **HUBUNGAN UMUR, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS LAMPIHONG TAHUN 2022**

Rizki Effendi<sup>1</sup>, Asrinawaty<sup>2</sup>, Edy Ariyanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin,  
18070291

<sup>2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin,  
1107118303

<sup>3</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin,  
1122028802

\*Email : [riskieffendi198@gmail.com](mailto:riskieffendi198@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Hypertension is one of the non-communicable diseases which is characterized by high blood pressure exceeding 140/90 mmHg. Risk factors are cause of hypertension, there are 2 groups of risk factors, namely risk factors that cannot be changed (age, gender and genetics) and those that can be changed (diet, smoking, physical activity, and exercise). The purpose of this study was to determine the relationship between age, diet and physical activity with the of hypertension in the working area of UPT Puskesmas Lampihong in 2022. The design of this study used an analytical survey with a cross sectional approach. The population in this study were all patients who visited the working area of UPT Puskesmas Lampihong. The number of samples in this study were 100 respondents, sampling using incidental sampling technique. Statistical test using the Chi-square test. The results of the analysis showed that there was a relationship between age and the incidence of hypertension ( $p=0,008$ ), there was a relationship between diet and the incidence of hypertension ( $p=0,000$ ), there was a relationship between physical activity and the incidence of hypertension ( $p=0,001$ ). Based on the result of this study, it is recommended that the Puskesmas carry out information or promotion of hypertension health to community so that they maintain their diet and control blood pressure regularly and behave in a healthy lifestyle.

Keywords: hypertension, age, diet, physical activity

### **ABSTRAK**

Kejadian Hipertensi di UPT Puskesmas Lampihong berada di urutan ketiga di Kabupaten Balangan sebanyak 1.170 orang. Faktor risiko merupakan suatu penyebab terjadinya hipertensi, terdapat 2 kelompok faktor risiko yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah (umur, jenis kelamin, dan genetika) dan yang dapat diubah (pola makan, merokok, aktivitas fisik, dan olahraga). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan umur, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lampihong Tahun 2022. Rancangan penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung di wilayah kerja UPT Puskesmas Lampihong. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 responden, pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan umur dengan kejadian hipertensi ( $p=0,008$ ), ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

## DAFTAR PUSTAKA

- Artiyaningrum, 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi tidak terkontrol pada Penderita yang melakukan Pemeriksaan di Puskesmas Kadang Munggu Kota Semarang Tahun 2014*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Bambang, Hartono, 2011. *Hipertensi The Silent Killer*. Perhimpunan Hipertensi Indonesia.
- Dr. Susilo, Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Abdi.
- Endang. 2010. *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung, dan Stroke*. Yogyakarta: Dianloka Pustaka.
- Hanafi, A. 2016. *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*. Skripsi. Semarang Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Indriyani, 2009. *Deteksi dini kolestrol, Hipertensi, dan Stroke*. Jakarta: Milestore.
- Rahmadahi, M. 2021. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Kampung bedagai Kota Pinang*. Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), 4 (1): 52-62.
- Reza, M. 2021. *Hubungan Antara Merokok, Aktivitas Fisik Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga FK USU*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Sunarti, 2011. *Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi*, jurnal program studi ilmu keperawatan Universitas Riau, ISSN.
- Shanty Meita, 2011, *Silent Killer Disease*, Javalitera, Yogyakarta
- Sayoga. 2005. *Mencegah Stroke dan Sakit Jantung*. Bandung: PT. Gramedia.
- Susilo, 2011. *Cara jitu mengobati offset hipertensi*. yogyakarta; C;V andi.
- Susanto, 2010. *Cekal penyakit modern hipertensi, stroke, jantung, kolestrol, dan diabetes*. Yogyakarta: Andi yogyakarta.