

HUBUNGAN POLA MAKAN, UMUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALALAK SELATAN BANJARMASIN TAHUN 2023

Laily Na'imah¹, Khairul Anam², Ridha Hayati³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)

Muhammad Arsyad Al Banjari, 19070331

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)

Muhammad Arsyad Al Banjari, 1110046401

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)

Muhammad Arsyad Al Banjari, 1124028301

*Email: lailynai'mah@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, UMUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALALAK SELATAN BANJARMASIN TAHUN 2023

Berdasarkan data laporan tahunan Puskesmas Alalak Selatan Banjarmasin tahun 2022 menunjukkan kasus hipertensi mengalami peningkatan dengan jumlah 4898 kasus. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan pola makan, umur dan aktivitas fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Banjarmasin Tahun 2023. Metode penelitian Survey analitik dengan pendekatan Cross sectional. Populasi adalah orang berkunjung dan berobat di Poli Umum pada bulan Januari sampai Maret Tahun 2023 sebanyak 6138 orang dengan sampel 98 responden menggunakan teknik Insidental sampling. Uji statistik menggunakan Chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi sebanyak 61 orang (62,2%), pola makan kurang baik sebanyak 54 orang (55,1%), umur berisiko ≥ 40 tahun sebanyak 57 orang (58,2%), aktivitas fisik secara ringan sebanyak 56 orang (57,1%). Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi (p -valu =0,000). Ada hubungan umur dengan kejadian hipertensi (p -value =0,000). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (p -value =0,000). Diharapkan masyarakat memperbaiki dan menjaga pola makan, mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan asin, berlemak dan yang berisiko hipertensi dianjurkan untuk mencek tekanan darah secara teratur, juga melakukan aktivitas fisik agar tekanan darah dapat terkontrol.

Kata kunci : Hipertensi, Pola Makan, Umur, Aktivitas Fisik

Kepustakaan : 58 (2010-2023)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, AGE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE ALALAK SELATAN HEALTH CENTER IN BANJARMASIN IN 2023

Based on data from the annual report of the South Alalak Public Health Center Banjarmasin in 2022, hypertension cases have increased with a total of 4898 cases. The study aims to determine the relationship between diet, age and physical activity in the Working Area of the South Alalak Public Health Center Banjarmasin in 2023. Research method Analytic survey with cross sectional approach. The population was people visiting and seeking treatment at the General Poly in January to March 2023 as many as 6138 people with a sample of 98 respondents using incidental sampling technique. Statistical tests using Chi square. The results showed that the incidence of hypertension was 61 people (62.2%), poor diet as many as 54 people (55.1%), age at risk ≥ 40 years as many as 57

people (58.2%), light physical activity as many as 56 people (57.1%). There is a relationship between diet and the incidence of hypertension (p-value = 0.000). There is a relationship between age and the incidence of hypertension (p-value = 0.000). There is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension (p-value = 0.000). It is hoped that the community will improve and maintain a diet, reduce the habit of consuming salty, fatty foods and those at risk of hypertension are recommended to check blood pressure regularly, as well as do physical activity so that blood pressure can be controlled.

Keywords : Hypertension, Diet, Age, Physical Activity

Literatures : 58 (2010-2023)

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J. Padila, P. Sartika, A, Andrianto, M.B, &J,H (2021) : Journal of Nursing and Health Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through
- Annisa Destiani, Muhammad Atoillah Isfandiari, Risna Nur Fajariah.2021. Media Gizi Indonesia-Risiko Pola Konsumsi Dan Stataus gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran di Indonesia 16 (2).194-99.
- Anisah, C. And Soleha, U. (2018). Gambaran Pola Makan pada Penderita Hipertensi yang menjalankan Rawat Inap di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura, Journal of Health Sciences. 7(1).doi.10.33086/jhs.v7il.447
- Ariska, R. (2021, 321). Radio Edukasi Hipertensi : The Silent Killer <http://journal2.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/447>
- Azhari, M. Hasan.2017. jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang.2(1):23-30.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian kesehatan RI, 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2013. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Banowati, L. And Adiyaksa, J. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan 8(2).pp.1011-1018:doi:10.38165/jk.v8il.111
- Bansode, Rajesh S, Ruhi Tas, Omer Ozgur Tanriover.IOTC, Kazi Masudul Alam. J.M. Ashfiqur Rahman, Ansisha Tasnim et.all(2018). Gambaran Asupan Makan Natrium dan Kolesterol pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum daerah Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Computers and industrial engineering 2 (Januari)..6
- Bertalina.B. and Muiani, M. (2016). Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. Jurnal Kesehatan.7(1),p.34 doi:10.26630/jk.v7il.116.<http://ejurnal.poltekkes-tkj.ac.id/index.php/jk/article/view/116>

- Brunner dan Suddarth.(2023). Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan suddarth edisi12. Jakarta:EGC.<https://onsearch.id/Record/IOS3240.slims-84>
- Bustan,(2015). Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (2010). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Jakarta: Depkes RI
- Dinas Kesehatan Banjarmasin.2022. Data Penyakit Hipertensi di Kota Banjarmasin Tahun 2022
- Dwi,R.E. (2010). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan. Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.
- Endang.2020. Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung dan Stroke. Yogyakarta: Dianloka Pustaka.
- Erliani, Yenny dan sukrawati. (2022). Aktivitas Fisik sehari-hari berhubungan dengan derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar timur. Aeslucapis Medical Journal.
- Firdaus, M. And Suryaningrat, W.C. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu. Majalah Kesehatan.
- Fitriani, A.(2021). Hubungan pola dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran Universitas. Stikes Ngudia Husada Madura.
- FKM UNISKA. (2021) Panduan Penulisan Skripsi Bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan muhammad Arsyad Al Banjari.
- Halodoc. (2022). Jenis Makanan yang harus dihindari Pengidap Hipertensi. Redaksi Halodoc. [https://www.halodoc.com/artikel/ 7 jenis makanan yang harus dihindari pengidap hipertensi](https://www.halodoc.com/artikel/7-jenis-makanan-yang-harus-dihindari-pengidap-hipertensi)
- Harahap.R.A. Kintoko Rochadi,R, & Sarumpaet,S.(n.d). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Dewasa Awal (18-40 tahun) di wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/view/2469>
- Karuniawati, B. (2018). Hubungan Usia dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Dewasa. Jurnal Kesehatan Madani Medika.9(2).pp.1922 doi:10.36569/jmm.v9i2.7.
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.P2ptmkemkes. [https://psptm.kemkes.go.id/informasip2ptm/hipertensi-penyakit-jantung dan-pembuluh-darah](https://psptm.kemkes.go.id/informasip2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah)

- Legi, N. Nonce, Fred A. Rumagit, and Y. Ansyu. 2015. Asupan Lemak dan Natrium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Paceda Kecamatan Madidir Kota Bitung. Infokes Volume 10 (1):68-75.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. JPP. (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 15(1). 66-72.
- Melda, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas kubur Jawa Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari
- Narauliani, Y., Iswandi, H. And Patriansyah, M. (2019). Perancangan Kampanye Kesadaran Pola Makan Sehat Bagi Masyarakat Kota Palembang Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya, 4(2), PP.74-81. doi:10.36982/jsdb.v4i2.599.
- Norfai (2021). Kesulitan Dalam Menulis Karya Ilmiah Kenapa Bingung ?. Jakarta
- Nurmalina, R. (2011). Pencegahan dan Manajemen Hipertensi. Bandung: Kompas Gramedia.
- Pikir S.B, dkk. (2020). Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press
- Purwono, J. et al. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehatan, 5(1). p.531. doi:10.52822/jwk.v5i1.120
- Prasetyo, D.A. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah puskesmas Sibela Surakarta. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id>
- Puskesmas Alalak Selatan. (2023). Data 10 Penyakit tertinggi, Kunjungan Pasien di Puskesmas Alalak Selatan Tahun 2013.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Apa Definisi Aktivitas Fisik ?. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. [https://psptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa definisi aktivitas fisik](https://psptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa%20definisi%20aktivitas%20fisik)
- 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. <https://repositori.usus.ac.id/handle/123456789/30698>
- Rihiantoro, T., dan Widodo, M. (2018). Hubungan pola Makan dan Aktifitas fisik dengan kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 13(2), 159. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/924>

- Riskesdas, (2018). Data Prevalensi hipertensi berdasarkan Hasil Pengukuran pada penduduk. <https://www.kemkes.go.id/article/view/190517000002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Eisqia, R. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stress dan Perilaku Olahraga Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari.
- Riyadi, Sdan Widuri, H.(2023), Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda. Yogyakarta:Gosyen Publishing.<https://onesearch.id/record/ios12284.slims-3946>
- Saing, Johannes H. (2016). Hipertensi Pada Remaja.Sari Pediatri6(4):159.<https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/1126>
- Sartik, S., Tjekyan, R.S. & Zulkarnain, M.(2017). Risk Factors and The Incidence Of Hypertension In Palembang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8(3),180-191.88 <https://doi.org/10.26553>
- Sayoga, (2013). Mencegah Stroke dan Serangan Jantung. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. <https://perpus.tasikmalayakab.go.id/opac/detail-opac?id=5638>
- Sistikawati,H.I., Fuadah, I.W., Salsabila, N. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.20(1), 57-62. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/34932>
- Suami, L., Keperawatan, D.A., & Binjai Hospital 2017. In Jurnal Riset Hesti Medan (Vol. 2, Issue 2). <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view/74>
- sukri, Y., Setyono, A. Wibowo and Wahyono (2019). Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Borneo Cendikia, 3(1), PP.40-46. Available at:<https://repository.stikesbcm.ac.id/is/eprint/18/>.
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta:Graha ilmu.
- Sutanto, (2016). Cekal Penyakit modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol dan Diabetes. Yogyakarta. Andi yogyakarta.
- Triyanto.2014.Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. Surabaya:CV.Mahardika
- Wahyudi, E. Ddkk., Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021. <https://eprints.uniska-bjm.ac.id/8169/>

Yonata.2016. Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. Bagian Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung. Majority Volume 5 Nomor 3 September 2016

World Health Organization.(2022). Hypertension (online) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> pada 8 april 2023

World Health Organization.(2011). World Health Statistics.Geneva:WHO .<https://www.who.int/publications/item/9789241564199>