

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
MASYARAKAT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS 9 NOPEMBER TAHUN 2020**

Edwar Baihaqi<sup>1</sup>, Drs. H. Fahrurazi<sup>2</sup>, Achmad Rizal<sup>3</sup>

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arysad Al Banjari  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
E-mail. @Edwarbjm1@gmail.com/No. Hp. 0831-4196-7406

**ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/80 mmHg atau lebih. Rancangan penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Berdasarkan data hipertensi Puskesmas 9 Nopember tahun 2020 terdapat sekitar 2.239 orang yang terkena hipertensi dan menduduki peringkat ke 2 dalam 10 penyakit terbanyak. Sampel berjumlah 96 orang di ambil dengan metode *Simple Random Sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *Chi-Square Test*. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel kemudian dinarasikan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa analisis hasil persentase pengetahuan yang kurang sebesar 23,1%, untuk pola makan kurang sebesar 60,7%, dan aktivitas fisik kurang adalah 54,1%. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat Pengetahuan dengan kejadian Hipertensi *p-value* (0,001). Ada hubungan yang bermakna antara tingkat Pola Makan dengan kejadian Hipertensi *p-value* (0,000). Ada hubungan yang bermakna antara tingkat Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi *p-value* (0,002).

Kata Kunci : Hipertensi, Pengatahuan, Pola Makan, Aktivitas Fisik

Kepustakaan : 35 (2001-2019)

## ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is the condition when blood pressure is at the value of 130/80 mmHg or more. The research draft used is an analytical survey with a Cross Sectional approach. Based on hypertension Data Puskesmas 9 November in 2020 there are about 2,239 people affected by hypertension and ranked 2nd in the top 10 diseases. Sample amounted to 96 people taken with the Simple Random Sampling method. The Ternic analysis used is the Chi-Square Test test. This research is a study using the frequency distribution and percentage of each variable then narrated. In this study, the analysis showed that the results of the knowledge percentage were less than 23.1%, for a diet of less than 60.7%, and less physical activity was 54.1%. There is a meaningful link between the level of knowledge with the incidence of P-value hypertension (0.001). There is a meaningful link between the diet level and the incidence of P-value hypertension (0.000). There is a meaningful link between the level of physical activity and the incidence of P-value hypertension (0.002).

Keywords: hypertension, enrichment, diet, physical activity

Literature: 35 (2001-2019)

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/80 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung. (Dalimarta,2008)

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015).

Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes RI, 2014). Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2012).

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (53,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas

sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut diatas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data RISKESDAS tahun 2013. (Data Riskesdas, 2018)

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin 3 tahun terakhir dari tahun 2017-2019, Hipertensi berada di urutan pertama pada katagori penyakit tidak menular dengan jumlah kasus baru 20.839 orang dan kasus lama sebanyak 53.797 orang pada tahun 2017, jumlah kasus baru 20.020 orang dan kasus lama sebanyak 57.257 pada tahun 2018, jumlah kasus baru 22.785 orang dan kasus lama sebanyak 56.052 pada tahun 2019 (Dinkes Banjarmasin, 2019)

Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2012)

Hipertensi merupakan keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target di tubuh, hal ini dapat menimbulkan kerusakan yang lebih berat, misalnya stroke (terjadi pada otak dan menyebabkan kematian yang cukup tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi pada otot jantung). Hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit pembuluh lain dan penyakit lainnya (Syahrini *et al.*, 2012)

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, minimnya olah raga, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol, konsumsi obat-obatan tertentu dan stres adalah salah satu dari penyebab hipertensi. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2014).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009).

Berdasarkan dari data laporan tahunan di Puskesmas 9 Nopember tahun 2019 terdapat penderita Hipertensi sebesar 96 responden (Laporan Tahunan 2019)

## **METODE PENELITIAN**

Rencana penelitian yang digunakan adalah survey analitik, dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, pola makan dan gaya hidup masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas 9 Nopember 2020.

Desain penelitian *Cross Sectional*, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena dengan pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2005).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara menggunakan *Total Sampling* yaitu sebanyak 96 Responden yang terkena hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 9 Nopember dengan Populasi (Notomodjo, 2010).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Analisis univariat untuk menganalisis hasil distribusi frekuensi dan presensi dari tiap variabel-variabel penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas 9 Nopember tahun 2020

No	Variabel	Total	%
1.	<b>Kejadian Hipertensi</b>		
	Ringan	25	26.0
	Sedang	42	43.8
	Berat	29	30.2
	<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
2	<b>Pengetahuan</b>		
	Baik	29	30.2
	Cukup	41	42.7
	Kurang	26	27.1
	<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
3	<b>Pola Makan</b>		
	Baik	36	37.5
	Cukup	32	33.3
	Kurang	28	29.2
	<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
4	<b>Aktivitas Fisik</b>		
	Ringan	21	21.9
	Sedang	38	39.6
	Berat	37	38.5
	<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Data primer, 2020

Berdasarkan tabel frekuensi di atas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi sedang lebih banyak yaitu sebanyak 42 orang (43,8%), sedangkan berat 29 orang (30,2%) dan ringan sebanyak 25 orang (%).

Berdasarkan tabel frekuensi diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 41 orang (42,7%), yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 orang (30,2%), dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (27,1%).

Berdasarkan tabel frekuensi di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik sebesar 36 orang (37,5%), yang memiliki pola makan cukup 32 orang (33,3%), dan yang memiliki pola makan kurang sebanyak 28 orang (29,2%).

Berdasarkan tabel frekuensi diatas menunjukkan bahwa yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 38 orang (39.6%), sedangkan yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 37 orang (38,5%) dan yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 21 orang (21,9%).

### 1. Analisis Bivariat

Tabel 2. Menganalisa Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Aktivitas Fisik Masyarakat dengan Kejadian. Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas 9 Nopember Tahun 2020

Variabel	Kejadian Hipertensi						Total		<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
<b>Pengetahuan</b>									
Baik	6	20,7	13	44,8	10	34,5	29	100	0.001
Cukup	13	31,7	24	58,5	4	9,8	41	100	
Kurang	6	23,1	5	19,2	15	57,7	26	100	
<b>Pola Makan</b>									
Baik	18	50,0	9	25,0	9	25,0	36	100	0,000
Cukup	2	6,3	27	84,4	3	9,4	32	100	
Kurang	5	17,9	6	21,4	17	60,7	28	100	
<b>Aktivitas Fisik</b>									
Ringan	8	38,1	11	52,4	2	9,5	21	100	0,002
Sedang	10	26,3	21	55,3	7	18,4	38	100	
Berat	7	18,9	10	27,0	20	54,1	37	100	

Data primer, 2020

- a. Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas 9 Nopember tahun 2020.

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa ada 26 orang dengan persentase pengetahuan kurang 23,1%. Sedangkan ada 29 orang ada orang dengan persentase pengetahuan baik 20,7%.

Hasil uji statistik dan uji Chi Square didapatkan *p value* 0.001. Artinya ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas 9 Nopember tahun 2020.

Hipertensi sebenarnya bisa dicegah dengan memberikan pengetahuan yang baik bisa berupa penyuluhan atau mempromosikan kesehatan tentang hipertensi dan pencegahannya kepada masyarakat agar mereka bisa menjaga pola makan dan gaya hidup sejak dini.

- b. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas 9 Nopember tahun 2020

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pola makan kurang baik yang menimbulkan hipertensi berat sebanyak 60,7%. Sedangkan pola makan baik sebanyak 25,0% dan pola makan cukup sebanyak 9,4%.

Hasil uji statistik dan uji Chi Square didapatkan *p value* 0.000. Artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas 9 Nopember tahun 2020.

Faktor makanan yang merupakan penentu dari tingginya tekanan darah adalah kelebihan lemak dalam tubuh, intake garam yang tinggi dan konsumsi alkohol yang berlebihan, sedangkan salah satu faktor resiko yang tidak bisa dikendalikan yaitu usia.

- c. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas 9 Nopember tahun 2020.

Dari Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa ada 20 orang 54,1% aktivitas fisik berat, sedangkan 7 orang 18,4% beraktivitas fisik sedang dan 2 orang 9,5% baraktivitas fisik ringan.

Hasil uji statistik dan uji Chi Square didapatkan *p value* 0.002. Artinya ada hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas 9 Nopember tahun 2020.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai denyut jantung yang lebih tinggi.

## **KESIMPULAN**

Hasil persentase untuk data tingkat Pengetahuan masyarakat yang kurang terhadap kejadian hipertensi adalah sebesar 23,1 %. Hasil persentase untuk data tingkat Pola Makan masyarakat yang kurang terhadap kejadian hipertensi adalah sebesar 60,7 %. Hasil persentase untuk data tingkat Aktivitas Fisik masyarakat yang kurang terhadap kejadian hipertensi adalah sebesar 54,1 %.

Ada hubungan yang bermakna antara tingkat Pengetahuan dengan kejadian Hipertensi diwilayah kerja Puskesmas 9 Nopember tahun 2020 didapatkan *p-value* 0.001. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat Pola Makan dengan kejadian Hipertensi diwilayah kerja Puskesmas 9 Nopember tahun 2020 didapatkan *p-value* 0.000. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi diwilayah kerja Puskesmas 9 Nopember tahun 2020 didapatkan *p-value* 0.002.

## **SARAN**

Meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terutama terhadap kejadian Hipertensi dan lebih meningkatkan upaya pelayanan kesehatan yang lebih utama adalah upaya preventif untuk mengendalikan faktor resiko Hipertensi, lebih meningkatkan upaya promotif untuk kelompok yang beresiko tinggi terhadap Hipertensi dan membuat Program untuk masyarakat yang terkena hipertensi ataupun masyarakat lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dalimartha. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Penebar Plus : Jakarta. Diakses : 12 September 2019. Diakses: 6 Oktober 2019

Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi, Jakarta: Rineka Cipta.

Data Puskesmas 9 Nopember tahun 2019 Terbaru

Diskes. Baliprov. 2016. Aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani. From : <http://www.dinkes.baliprov.go.id/> AKTIVITAS-FISIK-LATIHAN-FISIK-DAN-OLAHRAGA-UNTUK-MENCAPAI-KESEHATAN-DAN-KEBUGARAN-JASMANI2

Kemkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI.. 2014. Infodatin Hipertensi. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Syahrini *et al.*, 2012 *Penanggulangan hipertensi Puskesmas rapak mahang kabupaten kutai kartanegara provinsi Kalimantan timur.*