HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA PESERTA BPJS KESEHATAN DI PUSKESMAS BARABAI

Nurzehan Safitri, Zuhrupah Hadi [2], Ridha Hayati[3]
[1,2,3] Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin
Email: nurzeehansafitri@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi penyumpang angkat kematian 75% setiap tahunnya. Penyebabnya dari berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, stress, aktivitas fisik serta kebiasaan merokok. Tercatat tahun 2023 sebanyak 2.735 kasus hipertensi, tahun 2024 sebanyak 3.388 kasus hipertensi dan tahun 2025 sebanyak 4.003 kasus hipertensi, terjadi peningkatan kasus setiap tahunnya. Tujuan penelitian mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan penyakit hipertensi pada peserta BPJS Kesehatan di Puskesmas Barabai. Metode penelitian analisis kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi. Populasi sebanyak 334 orang, sampel sebanyak 77 responden dengan teknik *purposive sampling,* menggunakan analisis statistik *uji chi square* . Hasil penelitian peserta BPJS tidak hipertensi 44 responden (57,1%), aktivitas fisik rendah 52 responden (67,5%), pola makan sehat 49 responden (63,6%). Ada hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan penyakit hipertensi pada peserta BPJS Kesehatan di Puskesmas Barabai (p value 0,000<0,05). Disarankan responden dapat lebih meningkatkan pemahaman akan pentingnya sehat, dengan menjaga pola makan dan berolahraga ringan setiap harinya agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension contributes to 75% of deaths annually. The causes are various factors such as age, gender, genetic factors, diet, stress, physical activity and smoking habits. In 2023, there were 2,735 cases of hypertension, in 2024 there were 3,388 cases of hypertension and in 2025 there were 4,003 cases of hypertension, with an increase in cases every year. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and diet with hypertension in BPJS Kesehatan participants at the Barabai Community Health Center. The research method was quantitative analysis with a cross-sectional approach. The population was chosen because it was in accordance with the research objective to determine the relationship between physical activity and diet with the incidence of hypertension. Based on BPJS data, populations was 334 people, a sample of 77 respondents with a purposive sampling technique, using statistical analysis of the chi-square test. The results of the study showed that 44 respondents (57.1%) had no hypertension, 52 respondents (67.5%) had low physical activity, and 49 respondents (63.6%) had a healthy diet. There was a relationship between physical activity and diet and hypertension among BPJS Kesehatan participants at the Barabai Community Health Center (p-value 0.000 <0.05). It is recommended that respondents improve their understanding of the importance of health by maintaining a healthy diet and engaging in light daily exercise to prevent hypertension.

Keywords: Physical Activity, Diet, Hypertension

REFERENSI

Amanda Intan Santyana. R. 2025. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang Kel. Pampang Kec. Panakkukang Kota Makassar. Skripsi. Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia. Makassar.

Aziza, Dhea. 2023. *Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023*. [online]. Tersedia:http://repositoryperpustakaanpoltekkespadang.site/id/eprint/795/1/TA_Dhea_Aziza_NIM_2021 10087-_compressed.pdf

BPJS Kesehatan. 2025. Laporan Kinerja BPJS Kesehatan Cabang Barabai, [online]. https://bpjs-kesehatan.go.id

Chasanah, S, U & Sugiman. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (et journal*). 9(2) : 119- 124.

Dewi, G. A. D. W., Damayanti, E., Prasetya, D. N. A., Laksmini, P. A., & Widnyani, N. M. 2023. Gambaran Pengetahuan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Banjar Kiadan, Desa Pelaga. Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti, 4(4), 831–840. https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i4.1733

Dian Astrid Madika, Lori Ripal. 2022. *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana. http://repository.stikstellamarismks.ac.id/id/eprint/63*

Febrianingrum, K., Triana Nugraheni, W., Tri Ningsih, W., Studi, P. D., & Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, K. 2022. Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. https://journal-mandiracendikia.com/jikmc.

Harahap, Siti Ahlan Sarmadani. 2020. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Berusia ≥55 Tahun di Indonesia Berdasarkan Analisis Data Riskesdas Tahun 2018. [online]. Tersedia:https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/67461/1/Siti%20Ahlan%20Sarmadani%20Harahap%20-%20FIKES.pdf

Idham Soamole, Iswandi Fataruba, Windarti Rumaolat, Syahfitrah Umamity. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tual Wilayah Kerja Puskesmas Tual. Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan. Vol. 4(2).

Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2023. *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi*. [online]. Tersedia pada: https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/download/article%201/pdf

Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., &Saraswati, I. 2019. Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Description of Physical Activity in Hypertension Patient. Caring, 3(2), 35–39.

Kadir, S. 2019. Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 56–60.

Kemenkes RI P2PTM. 2019. Faktor risiko penyebab Hipertensi. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-%09dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-penyebab-hipertensi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kemenkes RI

Laksmi, A. R. 2020. *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. *Staf pengajar FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.*

Martha, Farameita, Desti A, Wati, Riska N. Ayu, S. Amali R & Pratiwi. 2022. Hubungan Asupan Natrium, Kalium dan Lemak, kebiasaan Olahraga, Riwayat Keluarga dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan,* 14 (2).

Mirna Yulia, Juliana, Ulyy Fitria. 2025. Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup dan Peran Keluarga dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. ol. 7(1). https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5773*

Puguh Santoso, Tutut Pujianto, Dinar Yuni A. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol 14(1).*

Putri Salsabila Rifrizzani, Siti Rugayyah, Bayu Setia, Aulia Mahdaniyati. 2025. Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pasien Lansia Di Puskesmas Selong. Jambura Journal Of Health Science And Research. Vol. 7(1) https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index

Sigarni Muliana, Sukandriani Utami, Mirzaulin Leonaviri. 2024. Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10 (20), 801-814.*

Sumangkut, S., Supit, W., & Onibala, F. 2021. Hubungan pola makan dengan kejadian penyakit diabetes melitus tipe-2 di Poli InternaBlu RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan, 1(1).*

World Health Organization. 2025. *Global Report on Hypertension 2025: High Stakes – Turning Evidence into Action*. Geneva: World Health Organization.