# HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALALAK SELATAN KOTA BANJARMASIN TAHUN 2021

**Elisa Oktavia[1], Achmad Rizal[2], Ridha Hayati[3]**
[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan, MAB, 17070365
[2]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan, MAB, 1103079101
[3]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan, MAB, 1124028301
Email : elisachaa123@gmail.com

**ABSTRAK**

Kejadian hipertensi didefinisikan sebagai suatu tekanan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Berdasarkan data dari Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 2.609 kasus dan menduduki peringkat pertama di 10 penyakit terbanyak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan *Cross sectional*, dengan sampel 97 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Instrumen yang digunakan dengan penelitian ini adalah kuesioner dan hasil pengolahan data dengan menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian menunjukan responden yang mengalami Hipertensi tingkat I 61 orang (62,9%), dan Hipertensi tingkat II 36 orang (37,1%). Sedangkan jenis kelamin responden laki- laki 60 orang (61,9%) dan perempuan 37 orang (38,1%). Aktivitas fisik ringan 30 orang (30,9%), fisik sedang 31 orang (32,0%) dan fisik berat 36 orang (37,1%). Dan pola makan yang mempunyai status baik 32 orang (33,0%) dan kurang baik 65 orang (67,0%). Hasil uji statistik menunjukan ada hubungan antarajenis kelamin dengan kejadian hipertensi (p=0,000<0,05), ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (p=0,000<0,05), ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi (p=0,000<0,05). Diharapkan agar lebih meningkatkan informasi dan edukasi kepada masyarakat untuk melakukan kontrol tekanan darah secara teratur terutama pada penderita hipertensi.
Kata kunci : Hipertensi, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Pola Makan

***ABSTRACT***

*The incidence of hypertension is defined as a pressure increase in systolic blood pressure of more than or equal to 140 mmHg and diastolic blood pressureof more than or equal to 90 mmHg. Based on data from the south alalak public health center, banjarmasin city, in 2021, hypertension sufferers were 2.609 cases and ranked first in the 10 most diseases. The purpose of this study was to determine the relationship between gender, physical activity and diet with the incidence of hypertension in the community in the working area of the south alalak health center, banjarmasin city in 2021. This research is a quantitative research using a descriptive survey method with a cross sectional approach, with a sample of 97 respondents who were taken using accidental sampling technique. The instrument used in this research is a questionnaire and the results of data processing using the chi square test. The results showed that respondents who had level 1 hypertension (62,9%), and level2 hypertension were 36 people (37,1%). While the gender of male respondents is 60 people (61,9%) and female respondents are 37 people (38,1%). Light physical activity 30 people (30,9%), moderate physical activity 31 people (32,0%) and heavy physical activity 36 people (37,1%). And eating patterns that have good status are 32 people (33,0%) and 65 people are not good (67,0%). The results of ststistical tests showed that there was a relationship between gender and the incidence of hypertension (p=0,000<0,05), there was a relationship between physical activity and the incidence of hypertension (p=0,000<0,05), there was a relationship between diet and the incidence of hypertension (p=0,000<0,05). It is hoped that there will be more information and education to the public to control blood pressure regularly, especially in people with hypertension.*

*Keywords : hypertension, gender, physical activity,diet*

## PENDAHULUAN

Kejadian hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggidalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Kartika, 2012).

Ada beberapa faktor penyebab kejadian hipertensi, antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, faktor genetik), pola makan,stres, gaya hidup (kurang aktivitas fisik) dan kebiasaan merokok. Ditemukan kecenderungan peningkatan prevalensi menurut peningkatan usia dan biasanya pada usia > 40 tahun. Bertambahnya umur maka resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu 40% dengan kematian sekitar diatas 65 tahun. Namun berat badan dan pola makan juga merupakan faktor determinan pada tekanan darah kebanyakan kelompok etnik disemua umur. Menurut *National Institutes For Health USA* (NIH,1998), prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dengan Indeks Massa Tubuh (imt) >30 (obesitas ) adalah 38% untuk pria dan 32% untuk wanita, dibandingkan dengan prevalensi 18% untuk pria dan 17% untuk wanita bagi yang memiliki IMT <25 (status gizi normal menurut standar internasional). Dalam sebuah penelitian *harvard* terhadap lebih dari 40.000 laki-laki, para peneliti menemukan bahwa asupan serat tinggi berpengaruh terhadap penurunan sekitar 40% resiko penyakit jantung koroner, dibandingkan dengan asupan rendah serat. Studi lain pada lebih dari

31.000 orang menemukan bahwa terjadi penurunan resiko penyakit jantung koroner nonfatal sebesar 44% dan mengurangi resiko penyakit jantung koroner fatal sebesar 11% bagi mereka yang makan roti gandum dibandingkan dengan mereka yang makan roti putih. Aktivitas fisik atau olahraga adalah salah satu cara untuk dapat menjaga tubuh tetap sehat, meningkatkan aktivitas fisik guna menghindari faktor resiko tulang kropos, dan mengurangi stres. Penelitian membuktikan bahwa orang yang berolahraga memiliki faktor resiko lebih rendah untuk menderita penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi. Orang yang beraktivitasnya rendah beresiko tekena hipertensi 30-50% dari pada yang aktif (costas 2008, dalam Widyaningrum, 2012).

Pada saat ini hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Hipertensi menyebabkan 62% penyakit kardiovaskular dan 49% penyakit jantung. Penyakit ini telah membunuh 9,4 juta orang dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah. Pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi (WHO, 2015).

Prevalensi di seluruh dunia, diperkirakan sekitar 15-20%. Lebih banyak menyerang pada usia setengah pada golongan umur 55-64 tahun. Hipertensi di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18% pada tahun 2012, hipertensi dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk. Hipertensi di Indonesia rata-rata meliputi 17%-21% dari seluruh populasi orang dewasa artinya 1 di antara 5 orang dewasa menderita kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi lebih banyakpada perempuan yaitu 37% dari pada laki-laki yaitu 28% (Kemenkes RI, 2014).

Pada populasi umum kejadian tekanan darah tinggi tidak terdistribusi secara merata. Hingga usia 55 tahun lebih banyak ditemukan pada pria.Namun setelah terjadi menopause (biasanya setelah usia 50 tahun), tekanan darah pada wanita meningkat terus, hingga usia 75 tahun tekanan darah tinggilebih banyak ditemukan pada wanita dari pada pria (Depkes RI, 2013).

Jenis kelamin Pria sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manepouse. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajamsesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyeb terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormon kedua jenis kelamin. Produksi hormon estrogen menurun saat manepouse, wanita kehilangan efek menguntungkan nya sehingga tekanan darah meningkat (Caseey&Benson, 2006).

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepenjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil dan sepeda motor, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan dan lain-lain. Sedangkan untuk olahraga yang biasa dilakukan yaitu lari ringan, bermain bola, berenang, bermain teni meja, fitness dan angkat beban berat, push-up, bermain bola kaki, dan lain-lain (Hartaman, 2008).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi bahwa responden pada kelompok kasus lebih banyak dengan pola makan tidak baik, hal ini menunjukkanbahwa responden pada kelompok kasus banyak yang makan daging, makan yang berlemak, makanan gorengan, makanan yang mengandung garam = 3 kali seminggu sebesar 70% (Romauli, 2014).

Berdasarkan data laporan tahunan di Puskesmas Alalak Selatankejadian hipertensi dari tahun 2019 sampai tahun 2020 mengalami peningkatan kejadian hipertensi dari tahun 2019 di 10 penyakit terbanyak dengan jumlah 1.077 penderita dan persentasenya 11,01% memasuki urutan No 4 dan pada tahun 2020 sebanyak 2.609 penderita dan persentasenya 21,74% dan langsung meningkat memasuki urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak oleh karena itu kejadian hipertensi masih tinggi kasusnya di Puskesmas Alalak Selatan yang menempati peringkat pertama pada 10 penyakit terbanyak pada tahun 2020 sehingga perlu dicegah dan ditanggulangi (Profil Puskesmas Alalak Selatan, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti diwilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan kota Banjarmasin pada tanggal 4 Mei 2021 yang didapatkan hasil wawancara dari 6 pasien yang mempunyai riwayat kejadian hipertensi yang berobat di Puskesmas Alalak Selatan dan hasil dari wawancara tersebut bahwa jenis kelamin pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita pria ada 4 orang sedangkan wanita ada 2 orang penderita kejadian hipertensi dan mereka jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga / jalan sehat setiap pagi, selain itu pola makannya juga sering mengkonsumsi garam berlebih, contohnya aja seperti makan ikan asin dan menggunakan bumbu penyedap yang dapat menyebabkan meningkatnya kejadian hipertensi dan juga dari kejadian hipertensi tersebut Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan peneliti tentang judul "Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat DiWilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021".

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan penelitian survei deskriptif pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran yang terjadi di dalam suatu populasi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012).

## PEMBAHASAN

### a. Analisis Univariat

1) Distribusi Kejadian Hipertensi

**Tabel 1**
**Distribusi Frekuensi Responden menurut Kejadian Hipertensipada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Kejadian Hipertensi | F | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Hipertensi Tingkat 1 | 61 | 62,9 |
| 2 | Hipertensi Tingkat 2 | 36 | 37,1 |
| | **Total** | **97** | **100** |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin dari 97 responden yang diteliti menunjukan bahwa responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 61 orang (62,9%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (37,1%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa responden paling banyak mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 61 orang (62,9%).

2) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 2**
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin padamasyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Jenis Kelamin | F | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Laki-Laki | 60 | 61,9 |
| 2 | Perempuan | 37 | 38,1 |
| | **Total** | **97** | **100** |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin dari 97 responden yang diteliti menunjukan bahwa responden yang mempunyai jenis kelamin Laki – laki sebanyak 60 orang (61,9%) dan Perempuan sebanyak 37 orang (38,1%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa responden jenis kelamin laki – laki sebanyak 60 orang (61,9%).

3) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

**Tabel 3**
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik padamasyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Aktivitas Fisik | F | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Ringan | 30 | 30,9 |
| 2 | Sedang | 31 | 32,0 |
| 3 | Berat | 36 | 37,1 |
| | **Total** | **97** | **100** |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin dari 97 responden yang diteliti menunjukan bahwa responden yang mempunyai Fisik Ringan sebanyak 30 orang (30,9%), Fisik Sedang sebanyak 31 orang (32,0%) dan Fisik Berat sebanyak 36 orang (37,1%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa responden terbanyak aktivitas fisik berat dengan jumlah 36 orang (37,1%).

4) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

**Tabel 4**
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan padamasyarakatdi Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Pola Makan | F | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Baik | 32 | 33,0 |
| 2 | Kurang Baik | 65 | 67,0 |
| | **Total** | **97** | **100** |

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin dari 97 responden yang diteliti menunjukan bahwa responden baik sebanyak32 orang (33,0%) dan kurang baik sebanyak 65 orang (67,0%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa responden terbanyak pola makan kurang baik sebanyak 65 orang (67,0%).

**b. Analisis Bivariat**

1) Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi

**Tabel 5**
**Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensidi Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Jenis Kelamin | Kejadian Hipertensi | | | | Total | | *P.Value* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Hipertensi Tingkat 1 | | Hipertensi Tingkat 2 | | | | |
| | | n | % | n | % | N | % | |
| 1 | Laki-Laki | 29 | 48,3 | 31 | 51,7 | 60 | 100 | |
| 2 | Perempuan | 32 | 86,5 | 5 | 13,5 | 37 | 100 | 0,000 |
| | **Total** | **61** | **62,9** | **36** | **37,1** | **97** | **100** | |

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden laki laki sebanyak 60 orang dibandingkan dengan responden perempuan sebanyak 37 orang dari 60 orang laki – laki hipertensi tingkat 1 sebanyak 29 orang (48,3%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 31 orang (51,7%) sedangkan dari 37 responden perempuan hipertensi tingkat 1 sebanyak 32 orang (86,5%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 5 orang (13,5%).

Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukan nilai p-value = 0,000. Nilai P < dari α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan jenis kelamin pada masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.

2) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

**Tabel 6**
**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensidi Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Aktivitas Fisik | Kejadian Hipertensi | | | | Total | | *P.Value* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Hipertensi Tingkat 1 | | Hipertensi Tingkat 2 | | | | |
| | | n | % | n | % | N | % | |
| 1 | Ringan | 30 | 100,0 | 0 | 0,0 | 30 | 100 | |
| 2 | Sedang | 31 | 100,0 | 0 | 0,0 | 31 | 100 | 0,000 |
| 3 | Berat | 0 | 0,0 | 36 | 100,0 | 36 | 100 | |
| | **Total** | **61** | **62,9** | **36** | **37,1** | **97** | **100** | |

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa fisik ringan ada 30 responden yang hipertensi tingkat 1 sebanyak 30 orang (100,0%), fisik sedang ada 31 responden yang hipertensi tingkat 1 sebanyak 31 orang (100,0%) dan dan fisik berat ada 36 responden yang hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (100,0%). Hasil uji analisis ini dengan menggunakan uji *chi square* menunjukan nilai p-value = 0,000. Nilai P < dari α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.

3) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

**Tabel 7**

**Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensidi Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021**

| No | Pola Makan | Kejadian Hipertensi | | | | Total | | *P.Value* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Hipertensi Tingkat 1 | | Hipertensi Tingkat 2 | | | | |
| | | n | % | n | % | N | % | |
| 1 | Baik | 32 | 100,0 | 0 | 0,0 | 60 | 100 | |
| 2 | Kurang Baik | 29 | 44,6 | 36 | 55,4 | 37 | 100 | 0,000 |
| | **Total** | **61** | **62,9** | **36** | **37,1** | **97** | **100** | |

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa pola makan baik ada 32 orang yang hipertensi tingkat 1 sebanyak 32 orang (100,0%)) dan pola makan kurang baik ada 65 orang yang hipertensi tingkat 1 sebanyak 29 orang (44,6%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (55,4%).

Hasil uji analisis ini dengan menggunakan uji *chi square* menunjukan nilai p-value = 0,000. Nilai P < dari α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

a. Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021 dari 97 responden yang diteliti bahwa yang mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 61 orang (62,9%) sedangkan yang mengalami hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (37,1%).

Berdasarkan dari data diatas yang menunjukan bahwa responden yang paling banyak mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 61 orang (62,9%). Gejala yang dialami dari responden hipertensi tingkat 1 dan hipertensi tingkat 2 yaitu sakit kepala, lemas atau badan terasa tidak enak, sering merasa lelah, nyeri dada, dan gangguan penglihatan terasa buram dan banyaknya yang menderita hipertensi dari wawancara untuk mengisi kuesioner dengan responden yang ditemukan bahwa banyaknya kasus hipertensi di Puskesmas Alalak Selatan karena banyak pasien yang kurang mengontrol tekanan darah secara teratur dan banyak dari pasien yang merasa sehat tetapi ada gejala seperti sakit kepala, badan terasa tidak enak dan kesemutan barulah pasien ke Puskesmas untuk berobat atau memeriksakan, alasan lain masyarakat hanya mendapatkan diagnosa penyakit saja tanpa ada himbauan untuk mengontrol tekanan darah secara teratur.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021 dari 97 responden yang diteliti bahwa responden laki-laki lebih banyak dari pada responden perempuan yang menderita hipertensi yang dapat dilihat dari responden laki- laki berjumlah 60 orang (61,9%) dan perempuan ada 37 orang (38,1%) dikarenakan berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Alalak Selatan jenis kelamin laki-laki lebih dominan terkena hipertensi pada usia tiga puluh tahun an keatas.

c. Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021 dari 97 responden yang diteliti bahwa responden fisik ringan berjumlah 30 orang (30,9%), fisik sedang berjumlah 31 orang (32,0%) sedangkan fisik berat berjumlah 36 orang (37,1%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat paling tinggi kasusnya yang berjumlah 36 orang (37,1%). Hal ini dikarenakan responden sering melewatkan jam istirahat saat bekerja serta tidak melakukan aktivitas fisik teratur seperti

berolahraga 30 menit perhari.

d. Pola Makan

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021 dari 97 responden yang diteliti bahwa responden pola makan baik berjumlah 32 orang (33,0%) dan kurang baik berjumlah 65 orang (67,0%).

Seperti yang dijelaskan dari penelitian diatas yang didapatkan pada pola makan kurang baik ada 65 orang (67,0%) hal ini dikarenakan sebagian besar responden tidak membatasi mengkonsumsi makanan yang mengandung penyebab berlebih seperti mie instan dan minuman bersoda seperti cola-cola dan sprite.

**2. Analisis Bivariat**

a. Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar menunjukan dari 97 responden yang berkunjung ke Puskesmas Alalak Selatan tahun 2021 yang terbanyak berjenis kelamin laki laki sebanyak 60 orang laki – laki hipertensi tingkat 1 sebanyak 29 orang (48,3%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 31 orang (51,7%). Dapat dilihat dari tabulasi silang hasil uji analisis ini dengan menggunakan uji *chi square* menunjukan nilai p-value = 0,000. Nilai P < dari α 0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan jenis kelamin pada masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.

Berdasarkan penelitian di Puskesmas Alalak Selatan didapatkan hasil hubungan dari Jenis kelamin dengan tingkat hipertensi. Kebanyakan yang beresiko terkena hipertensi adalah berjenis kelamin laki – laki yang ada di Pusksmas Alalak Selatan dan lebih dominan sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan keatas hal ini disebabkan karena pembuluh darah kaku maka tekanan darah akan meningkat sehingga laki – laki lebih rentan terkena hipertensi hal ini disebabkan karena masalah hormonal sedangkan perempuan cenderung lebih sedikit resikonya terkena hipertensi bila belum menjelang masa manopause.

b. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar menunjukan dari 97 responden yang berkunjung ke Puskesmas Alalak Selatan Tahun 2021 yang terbanyak yaitu fisik berat ada 36 responden yang hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (100%). Dapat dilihat dari tabulasi silang hasil uji analisis ini dengan menggunakan uji *chi square* menunjukan nilai p-value = 0,000. Nilai P < dari α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.

Berdasarkan penelitian di Puskesmas Alalak Selatan didapatkan hasil hubungan dari aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan dapat meningkatkan energi. Aktivitas fisik ini mencangkup berbagai macam pergerakan tubuh, mulai dari olahraga, aktivitas sehari hari dalam rumah tangga dan pada saat bekerja kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan – perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tamping besar dan kontraksi atau denyutnya kuat pada saat penelitian di Puskesmas Alalak Selatan bahwa kebanyakan dari penderita ini melakukan aktivitas fisik berat yang disebabkan karena banyak dari pasien yang bekerja dari pagi sampai sore dan melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat beban berat sehingga kurang istirahat.

c. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa sebagian besar menunjukan dari 97 responden yang berkunjung ke Puskesmas Alalak Selatan Tahun 2021 yang terbanyak dengan pola makan kurang baik ada 65 orang dengan kejadian tertinggi pada kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (55,4%) tingkat 1 sebanyak 29 orang (44,6%) . Dapat dilihat dari tabulasi

silang hasil uji analisis ini dengan menggunakan uji *chi square* menunjukan nilai p-value = 0,000. Nilai P < dari α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.

Berdasarkan penelitian di Puskesmas Alalak Selatan didapatkan hasil hubungan dari pola makan dengan tingkat hipertensi. Pola makan didefinisikan tingkat asupan nutrisi dari biji-bijian utuh, ikan, dan kacang-kacangan perbanyak konsumsi buah dan sayur dan produk susu rendah lemak kurangi garam, makanan dan minuman manis serta daging kurangi juga makanan yang tinggi lemak jenuh, kolestrol dan lemak trans pada saat penelitian di Puskesmas Alalak Selatan bahwa kebanyakan dari responden mempunyai pola makan kurang baik dikarenakan banyak yang makan daging, makan yang berlemak, makan gorengan dan makanan- makanan yang mengandung garam berlebih yang dapat meningkatnya kejadian hipertensi.

## PENUTUP

### KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian Hubungan jenis kelamin, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021 yaitu:

1. Sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 61 orang (62,9%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 orang (37,1%).
2. Sebagian besar responden yang mempunyai riwayat hipertensi berjenis kelamin Laki – laki sebanyak 60 orang (61,9%) dan Perempuan sebanyak 37 orang (38,1%).
3. Sebagian besar responden yang mempunyai Aktivitas Fisik, Fisik Ringan sebanyak 30 orang (30,9%), Fisik Sedang sebanyak 31 orang (32,0%)dan Fisik Berat sebanyak 36 orang (37,1%).
4. Sebagian besar responden yang mempunyai pola makan baik sebanyak 32 orang (33,0%) dan kurang baik sebanyak 65 orang (67,0%).
5. Ada hubungan yang signifikan anatara kejadian hipertensi dengan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin (P-value = 0,000. Nilai P < dari a (0,005).
6. Ada hubungan yang signifikan anatara kejadian hipertensi dengan aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin (P-value = 0,000. Nilai P < dari a (0,005).
7. Ada hubungan yang signifikan anatara kejadian hipertensi dengan pola makan di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin (P- value = 0,000. Nilai P < dari a (0,005).

### SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas maka penulis dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

   Bagi masyarakat sebaiknya mulai meningkatkan perilaku pola hidup sehat dengan cara mengurangi mengonsumsi makanan seperti makanan yang diasinkan, berbahan pengawet dan bumbu penyedap. Dan meningkatkan aktivitas fisik, selain itu diperlukan juga untuk membiasakan diri untuk mengontrol tekanan darah secara rutin baik di Klinik, Posbindu, Posyandu Lansia, Rumah Sakit ataupun fasilitas kesehatan lainnya.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan jenis kelamin, aktivitas fisik dan pola makan baik ditempat penelitian lainnya atau di Puskesmas Alalak Selatan.
3. Bagi Instasi Terkait

   Sangat diharapkan agar lebih meningkatkan informasi dan edukasi kepada masyarakat untuk mengontrol tekanan darah secara rutin terutama bagi penderita hipertensi serta perlu adanya upaya peningkatan dalam penyuluhan mengenai kesehatan ke masyarakat agar menambahnya pengetahuan dan wawasan masyarakat terhadap kesehatan terutama mengenai

penyakit hipertensi.

**DAFTAR PUSTAKA**


Casey, A dan Benson, H. 2006. *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta. https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/viewFile/576/409 (diakses 26 April 2021).

Hartaman.2008. *Terapi Jalan Kaki*. Jakarta. (diakses 26 April 2021). http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners (diakses 4 mei 2021).

Kartika. 2012. *Karakteristik Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi*. Jawa Tengah. ttp://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANANe-ISSN 2597-7180, p-ISSN 2442-8116 (diakses 10 Mei 2021).

Kemenkes RI. 2014. *Infodatin Hipertensi*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. Pudiastuti, R.D. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta Palmer, A dan Williams, B. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta. https://core.ac.uk (diakses 10 Mei 2021).

Notoatmodjo. 2010 dan 2012. *Metedeologi penelitian kesehatan.* Jakarta: Rineka cipta. http://bppsdmk.kemkes.go.id (diakses 12 Mei 2021).

Romauli, S. 2011. *Konsep Dasar Kehamilan*. Yogyakarta. (diakses 10 Mei 2021). http://repo.stikesperintis.ac.id (diakses 05 Mei 2021).

WHO. 2015. *A Global Brief on Hypertension Silent Killer Global Public Health*. Eropa http:*world.com/downloads/pdf/global_brief_hypertension.pdf.* (diakses15 Mei 2021).

Widyaningrum. 2012. *Hubungan Antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember)*. Sripsi.Universitas Jember http://repository.unej.ac.id (diakses 15 Mei 2021).