

## DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUDIANG

Sri Rezkiani Kas<sup>1\*</sup>

Universitas Pejuang Republik Indonesia<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : sri.reskiani@fkmupri.ac.id

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal yaitu 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik dan juga hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Penyakit ini dapat memicu terjadinya penyakit lain seperti stroke, diabetes, jantung, gagal ginjal. Dimana penyakit ini dapat menyebabkan seseorang merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat dikatakan bahwa hipertensi merupakan pengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Hipertensi dapat menyebabkan kualitas hidup menjadi rendah, baik dari segi fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sudiang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel adalah 87 responden. Variabel yang digunakan adalah variabel Independent pengetahuan dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependent pada penelitian ini adalah hipertensi. Alat untuk pengumpulan data adalah kuesioner dan menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan (0,003) dan aktivitas fisik (0,004) dengan kejadian hipertensi.

**Kata kunci** : aktivitas fisik, hipertensi, pengetahuan

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition when a person experiences an increase in blood pressure above the normal limit of 120 mmHg systolic and 80 mmHg diastolic and hypertension is also one of the most common cardiovascular diseases and most commonly suffered by the community. This disease can trigger other diseases such as stroke, diabetes, heart, kidney failure Hypertension can cause a low quality of life, both in terms of physical, psychological, social relationships and the environment. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2015 showed that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. The number of people with hypertension continues to increase every year, it is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people with hypertension, and it is estimated that every year 9.4 million people die from hypertension and its complications. This study aims to analyze the determinants of hypertension incidence in the Sudiang Health Center work area. The type of research used is descriptive correlational research with a cross-sectional approach. The number of samples is 87 respondents. The variables used are the independent variables of knowledge and physical activity while the dependent variable in this study is hypertension. The tool for data collection is a questionnaire and uses SPSS. Based on the results of the analysis, it shows that there is a relationship between knowledge (0.003) and physical activity (0.004) with the incidence of hypertension.*

**Keywords** : hypertension, knowledge, physical activity

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang dikenal juga dengan penyakit kronis, penyakit non-infeksi, new communicable disease, dan penyakit degeneratif yang tidak

dapat menular dari orang ke orang melalui bentuk apapun. Secara global penyakit tidak menular telah menimbulkan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, dimana setiap tahun pasti ada kasus baru dan kasus kematian akibat penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular dapat terjadi akibat interaksi antara agent (non living agent) dengan manusia (faktor predisposisi, infeksi) dan lingkungan sekitar. Penyakit tidak menular akan mengikuti orang-orang yang tidak menjaga kesehatan dan tidak mampu menjaga pola kesehatan. Ada 4 jenis penyakit tidak menular utama yang menyebabkan 60% kematian utama di dunia termasuk Indonesia salah satunya hipertensi, (Hamzah, 2021). Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa kondisi. Beberapa faktor risiko penyakit hipertensi meliputi faktor risiko mayor (tidak dapat dikendalikan) dan faktor risiko minor (dapat dikendalikan) (Nuryanti, 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal yaitu 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik dan juga hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Penyakit ini dapat memicu terjadinya penyakit lain seperti stroke, diabetes, jantung, gagal ginjal. Dimana penyakit ini dapat menyebabkan seseorang merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat dikatakan bahwa hipertensi merupakan pengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Hipertensi dapat menyebabkan kualitas hidup menjadi rendah, baik dari segi fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan, (Hastuti, 2019). Penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol melalui upaya pencegahan dengan perubahan pola hidup sehat dan mengkonsumsi obat anti hipertensi (Johnson et al, 2018). Pasien hipertensi yang memiliki kemampuan manajemen diri (self management) yang baik dapat melakukan manajemen penyakitnya dengan cara yang lebih baik dan menguntungkan (Tursina et al, 2022)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Sebagian besar masalah yaitu dari negara tingkat penghasilan rendah dan menengah. Selain itu kejadian hipertensi di Asia Tenggara sebesar 39,9% pada tahun 2020, (WHO, 2020).

Menurut *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) pada tahun 2020, penyakit kardiovaskular menyebabkan 33,1% dari 53,3 juta kematian di seluruh dunia. Kanker merupakan penyebab kematian sebesar 16,7%, sementara diabetes melitus gangguan endokrin menyebabkan 6% kematian, dan infeksi saluran napas bawah menyebabkan 4,8% kematian. Selain itu, IHME menemukan bahwa di Indonesia sebanyak 1,7 juta kematian yang diakibatkan faktor risiko tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, hiperglikemia sebanyak 18,4%, perokok 12,7%, dan obesitas sebanyak 7,7%, (Ri, 2019). WHO menjelaskan bahwa tahun 2018 sebanyak 1,3 miliar jiwa di dunia mengalami hipertensi serta 2/3 diantaranya berada di negara berkembang. Apabila tidak diberikan pencegahan maka Jumlah penderita akan terus semakin tinggi menjadi 1,6 miliar orang (29%) akan menderita hipertensi, kurang lebih 8 juta orang setiap tahun meninggal dunia akibat penyakit hipertensi, di Asia Tenggara termasuk Indonesia telah mengalami kematian 1,5 juta jiwa, (WHO, 2020) serta WHO telah menargetkan penurunan angka hipertensi secara global sebesar 25% melalui program Global Non-Communicable Disease / NCD (CDC, 2021). Namun karena peningkatan kasus hipertensi diperberat dengan banyaknya kasus hipertensi yang tidak terkontrol yaitu lebih dari 80% kasus, maka pada tahun 2016 WHO menerapkan program HEARTS untuk deteksi dan penanganan penderita hipertensi secara lebih efektif (Permata et al., 2021).

Pada tahun 2018, tercatat 229.720 kasus di Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan yang kemudian meningkat menjadi 381.133 kasus pada tahun 2020 terkait dengan diagnosis penyakit hipertensi. Menurut data Riskesdas tahun 2018, diperkirakan terdapat sekitar

63.309.620 orang yang menderita hipertensi di Indonesia. Selain itu, tercatat 427.218 kematian akibat hipertensi di negara tersebut. Prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun sebanyak 25,8% ditahun 2013 dan naik menjadi 34,1% ditahun 2018, (Kemenkes, 2018). Angka kejadian penyakit hipertensi di Sulawesi Selatan terus mengalami peningkatan secara gradual. Menurut Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2013 ditemukan sebesar 79.434 (0,79%) kasus, kemudian di tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup tinggi dari tahun sebelumnya yaitu menjadi 115.824 (1,15%) kasus. Hal ini merupakan isu kesehatan yang perlu diperhatikan di Sulawesi Selatan karena hipertensi selalu menjadi salah satu PTM yang paling tinggi. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan penderita hipertensi pada tahun 2018 di Makassar sebanyak 11.596 jiwa, (Dinkes Sulawesi Selatan, 2018). Yang menjadi masalah saat ini adalah kepatuhan penderita hipertensi yang masih kurang sehingga banyak penderita hipertensi yang masih kurang sehingga banyak penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol. Hasil penelitian melaporkan bahwa penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah terkontrol baru sebesar 22% lebih besar pada Perempuan dibandingkan pada laki-laki (Commodore-Mensah et al, 2021).

Hipertensi bisa dipengaruhi oleh faktor yang dapat dirubah dan tidak dapat dirubah. Jenis kelamin, usia, dan riwayat keluarga adalah faktor yang tidak dapat diubah, sedangkan aktivitas fisik, tingkat stres, obesitas, dan pola makan adalah faktor yang dapat diubah. Aktivitas fisik yang kurang juga menjadi risiko hipertensi karena dikaitkan dengan berat badan yang berlebih. Selain itu, orang yang jarang olahraga memiliki denyut jantung yang tinggi, yang membuat otot jantung bekerja lebih keras untuk berkontraksi, (Makawekes, 2020) serta kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah selalu dalam rentang tinggi, apabila hal ini berkelanjutan dapat berdampak pada rusaknya sel saraf sehingga terjadi kelumpuhan organ karena pembuluh darah otak pecah dan dampak kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi yaitu risiko tinggi komplikasi penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Arlianti, 2019). Selain itu, aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup (Afiyah, 2018 dan Yulia 2021). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis determinan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sudiang.

## METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang bertempat di Puskesmas Sudiang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Populasi adalah wilayah generalisasi penelitian yang terdiri dari seluruh Masyarakat yang berusia 15-45 tahun di wilayah kerja puskesmas sudiang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel adalah 87 responden. Variabel yang digunakan adalah variabel Independent pengetahuan dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependent pada penelitian ini adalah hipertensi.

Teknik pengumpulan data terdiri dari teknik pengumpulan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari data kuesioner yang di isi sendiri oleh responden sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber yang telah sudah ada. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan untuk variabel yang diteliti. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel.

## HASIL

Pada variabel pengetahuan dapat diketahui bahwa proporsi hipertensi lebih besar pada responden yang pengetahuannya berisiko dalam kategori kurang (83,3%) dibandingkan dengan responden yang pengetahuannya berisiko dalam kategori baik (25,9%). Dari hasil analisis uji *Chi Square* mengenai pengetahuan dengan kejadian hipertensi, nilai *p-value* yang didapatkan

yaitu 0,001 yang dimana nilai tersebut  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sudiang. Responden yang pengetahuannya kurang yang berisiko dalam kategori kurang meningkatkan kejadian hipertensi 3,918 kali dibandingkan dengan yang pengetahuannya berisiko dalam kategori baik.

**Tabel 1. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar Tahun 2024**

Pengetahuan	Hipertensi				Total	PR	P-Value	
	Ya		Tidak					
	N	%	N	%				
Kurang	50	83,3	10	16,7	60	100	3,918	0,001
Baik	7	25,9	20	74,1	27	100		

**Tabel 2. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar Tahun 2024**

Aktivitas Fisik	Hipertensi				Total	PR	P-Value	
	Ya		Tidak					
	N	%	N	%				
Aktivitas Fisik Rendah	13	61,9	8	38,1	21	100	0,254	0,004
Aktivitas Fisik Tinggi	54	81,8	12	18,2	66	100		

Pada variabel aktivitas fisik dapat diketahui bahwa proporsi hipertensi lebih besar pada responden yang aktivitas fisiknya berisiko dalam kategori tinggi (81,8%) dibandingkan dengan responden yang aktivitas fisiknya berisiko dalam kategori rendah (61,9%). Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p-value* 0,004 artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sudiang. Responden yang aktivitas fisiknya yang berisiko dalam kategori tinggi meningkatkan kejadian hipertensi 0,254 kali dibandingkan dengan yang aktivitas fisiknya berisiko dalam kategori rendah.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pengetahuan dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sudiang. Adapun nilai  $PR = 3,918$  menunjukkan bahwa responden yang pengetahuannya kurang memiliki peluang 3,918 lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang pengetahuannya baik di wilayah kerja puskesmas sudiang. Menurut Bloom, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), (Darsini, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Tonsisius Jehaman pada tahun 2020 dalam penelitiannya diperoleh adanya relasi pengetahuan dengan hipertensi pada pasien di puskesmas Sabbang menunjukkan hasil analisis dengan *Chi-Square test* diperoleh hasil fishers exact test  $P = 0,035$  dikarenakan tidak ada sel yang sesuai syarat *Chi-Square test*, (Jehaman, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam Suaib dkk pada tahun 2019 didapatkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima sehingga terdapat relasi pengetahuan dengan kasus hipertensi pada lansia dengan hasil analisa didapatkan nilai  $P = 0,002 < \alpha = 0,05$  (Suaib, 2019) dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh imam 2023 didapatkan nilai *p value* 0,000 yaitu ada hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi

dengan gaya hidup (Imam, 2023). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Mayasari dkk pada tahun 2019 memperlihatkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kasus hipertensi dengan nilai  $P > 0,000$  di wilayah Kerja Puskesmas Bonegunu, (Mayasari, 2019) dan penelitian yang dilakukan oleh Rizkyka 2022 diperoleh  $p \text{ value } 0,000$  yaitu ada hubungan Tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi (Rizkyka, 2022) serta penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh memperoleh hasil  $p \text{ value } 0,001$  dimana terdapat hubungan Tingkat pengetahuan hipertensi dengan *self management* pada pasien hipertensi (Ni Luh, 2021). Akan tetapi, hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Cici Indria Adkk dengan hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,280 > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya, tidak ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020, (Cici, 2020). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rujannah Waluyawati Maryam dkk dengan hasil uji statistik *chi-square* dengan  $p \text{ value } 0,184$  atau di atas  $0,05$  jadi tidak ada hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan rutinitas pemeriksaan pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Gambirsari Surakarta, (Rujannah, 2008).

Pengetahuan tentang hipertensi sangat penting untuk penderita hipertensi, karena dengan pengetahuan tersebut penderita bisa melakukan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya hipertensi pada dirinya. Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi, dan pengalaman. Jadi sebagai seorang penderita hipertensi seharusnya wajib mencari tahu hal-hal mengenai hipertensi yang dideritanya, seperti cara pencegahan dan penanggulangannya, (Elfina, 2023).

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi. Dilihat dari jawaban kuesioner didapatkan hasil, masih banyak responden yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai hipertensi salah satunya tentang porsi makanan yang dikonsumsi bisa mencegah hipertensi atau tidak. Apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai hipertensi maka akan mudah bagi mereka untuk terkena hipertensi karena tidak memperoleh informasi khususnya mengenai masalah hipertensi dan tidak mengetahui hal-hal apa saja yang bisa menyebabkan hipertensi.

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p\text{-value } 0,004$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang. Adapun nilai  $PR = 0,254$  menunjukkan bahwa responden yang aktivitas fisiknya rendah memiliki peluang  $0,254$  lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang aktivitas fisiknya tinggi di wilayah Kerja Puskesmas Sudiang.

WHO menyatakan bahwa kurangnya aktivitas merupakan sebuah faktor risiko kunci utama terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, selain itu kurangnya aktifitas fisik juga merupakan faktor resiko utama ke empat kematian diseluruh dunia. Kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga menimbulkan banyak permasalahan kesehatan seperti tingginya berat badan serta meningkatnya tekanan darah, (Siregar, 2021).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat, (Kemenkes, 2019). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan

kejadian hipertensi. Menurut asumsi peneliti hal ini kemungkinan karena sebagian besar responden telah berusia lanjut, sehingga sudah tidak mampu melakukan aktivitas fisik yang berat. Selain itu sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga, yang digantikan oleh anak mereka untuk melakukan pekerjaannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2023) berdasarkan Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{ value} = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pedamaran Kab. Ogan Komering Ilir Tahun 2021 (Wulandari, 2023). Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Mayasari (2019) berdasarkan hasil uji statistik chi square diperoleh nilai  $p\text{ value} 0,001 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Orang yang rajin melakukan olahraga seperti bersepeda, jogging dan aerobik secara teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Mayasari, 2019) serta berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $p\text{ value} 0,000$  yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi (Jasmin, 2021), penelitian yang dilakukan oleh nurman tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa pulau birandang dengan nilai  $p\text{ value} 0,001$  yaitu ada hubungan yang signifikan (Nurman, 2018) dan penelitian yang dilakukan oleh rihiantoro didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia (Rihiantoro, 2017).

Adapun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian indah (2024) yang berjudul aktivitas fisik ibu hamil terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan menunjukkan tidak ada hubungan dengan  $p\text{ value} 0,421$  (Indah, 2024). Penelitian lain juga tidak sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Netra (2023) berdasarkan uji statistic diperoleh nilai  $p\text{ value} 0,142$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi (Netra, 2023). Aktivitas fisik secara teori mempengaruhi tekanan darah seseorang, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko terkena hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan tepat dengan frekuensi dan lamanya waktu yang sesuai akan membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darahnya. Aktifitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung sehingga dapat memopa darah lebih baik. Semakin ringan kerja jantung semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menurun, (Tamamilang, 2018).

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Dilihat dari jawaban kuesioner didapatkan hasil masih banyak responden yang jarang melakukan aktivitas fisik pada sore hari seperti tinju, basket, fitnes, sepak bola dalam waktu 10 menit. Apabila seseorang jarang melakukan aktivitas fisik, maka akan mudah bagi mereka untuk terkena penyakit karena aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena kelebihan berat badan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sudiang tahun 2024. Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk menentukan program selanjutnya khususnya tentang hipertensi seperti memberikan edukasi kepada masyarakat yang belum didiagnosis hipertensi supaya terhindar dari hipertensi, dan juga memberikan edukasi kepada masyarakat yang sudah didiagnosis hipertensi untuk melakukan pengobatan, dan memberikan edukasi kepada masyarakat yang didiagnosis sudah komplikasi supaya bisa terhindar dari kematian, mengadakan senam hipertensi serta disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti sebelumnya dan juga untuk pengecekan tekanan darah responden saat penelitian sebaiknya hasil diagnosa dari

dokter di puskesmas lokasi penelitian, lokasi penelitian yang lebih luas lagi supaya bisa memberikan penjelasan yang lebih luas, lebih lengkap lagi tentang determinan kejadian hipertensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti haturkan kepada kepala puskesmas sudiang dan jajarannya serta yang bersedia menjadi responden selama proses penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arlianti A, Muhaimin T, Anwar S. Pengaruh Aktivitas Olah Raga Dan Perilaku Merokok Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong Tahun 2019. *J Islam Nurs.* 2019;4(2):1.
- Afiah W, Yusran S, Sety LOM. Faktor Risiko Antara Aktivitas Fisik, Obesitas dan Stress Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe Tahun 2018. *J Ilm Mhs Kesehat Masy [Internet].* 2018;3(2):1–10. Available from: <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/538703>
- Christi Desi Tamamilang, Grace D. Kandou, J. E. N. Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. 7, (2018).
- Center for Disease Control and Prevention. (2021) Global Noncommunicable Disease Programs [Internet]. 2021. Available from: <https://www.cdc.gov/globalhealth/healthprotection/ncd/about>.
- Cici Indria A., Netty, A. Z. A. Hubungan Pengetahuan, Aktifitas Fisik Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020. 45, 1–10 (2020).
- Commodore-Mensah Y, Turkson-Ocran RA, Foti K, Cooper LA, Himmelfarb CD. (2021) Associations between Social Determinants and Hypertension, Stage 2 Hypertension, and Controlled Blood Pressure among Men and Women in the United States. *Am J Hypertens.* 2021;34(7):707–17.
- Darsini, Fahrurrozi, E. A. C. Pengetahuan ; Artikel Review. 12, 95–107 (2019).
- Dinkes sulawesi selatan. Profile Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. *J Chem Inf Model [Internet].* 2018;53(9):1689–99. Available from: <http://dinkes.sulselprov.go.id/uploads/info/PK-2017.pdf>
- Elfina Yulidar, Dini Rachmaniah, H. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. 1, 264–274 (2023).
- F Permata, J Andri, P Padila, M. B. Andrianto AS. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *J Kesmas Asclepius.* 2021;3(2):60–9.
- Hamzah B, S.Km., M.Kes; Hairil Akbar, S.Km., M.Epid; Faisal, S.Km., M.Kes (Epid); T.M. Rafsanjani, Skm., M.H., M.Kes.Epid; Sartika, S.Km., M.Kes; Alex Handani Sinaga S.Farm., M.Farm; Wuri Hidayani, S.Km., M.Sc; Dr. Agustiawan, Aifo-K; Ns. Yuanita Panma, M, M. P. *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular.* (Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021).
- Ikit Netra Wirakhmi, Iwan Purnawan. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) Vol.7, e-ISSN : 2715-7687*
- Imam Heri Susanto. 2023. Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Gaya Hidup Di Desa Bumurejo. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu

- Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Indah Utami Fitri, Kamsatun, Susi Kusniasih, Bani Sakti. Aktivitas Fisik Ibu Hamil terhadap Kejadian Hipertensi pada Kehamilan. 2024. JKIFN, 4 (1), ISSN 2809-4549.
- Jehaman, T. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Upt Puskesmas Sabbang Tahun 2020. J. Kesehat. Luwu Raya 7, 28–36 (2020).
- Kemendes. Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh Imt. 2019; Available from: <https://p2ptm.kemdes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
- Kemendes. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
- Makawekes, Ellis S, Levi K, Vandri. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. J Keperawatan. 2020;8(1):83.
- Mayasari M, Waluyo A, Jumaiyah W, Azzam R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. J Telenursing. 2019;1(2):344–53.
- Neng yulia maudi, Platini H, Pebrianti S. Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. J Keperawatan 'Aisyiyah. 2021;8(1):25–38.
- Ni Luh Yanti Ardyanti. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi II. Fakultas Kesehatan, Program Studi Sarjana Keperawatan. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Nuryanti E, Amirus K, Aryastuti N. Hubungan Merokok, Minum Kopi dan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Negeri Baru Kabupaten Way Kanan Tahun 2019. J Dunia Kesmas. 2020;9(2):235–44.
- Nurman, M., & Suardi, A. (2018). Hubungan Aktivitas fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. Jurnal Ners, 2(23), 71–78.
- Puji Hastuti, A. *Hipertensi*. (Lakeisha Anggota Ikapi, 2019).
- Ri, K. K. *Penyakit Tidak Menular*. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. Jurnal Keperawatan, XIII (2), 159–167.
- Rizkyka dwi yunianto. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuam Hipertensi dengan Sikap dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Desa Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Rizaldy Jasmin, Ichayuen Avianty, Tika Noor Prastia. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat Tahun 2021. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol.6, ISSN: 2654-8127.
- Siregar, P. A. Et Al. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan ( Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir ) Masyarakat Pesisir Kota Medan ( Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir ) Abstrak. (2021).
- Suaib, M., Cheristina & Dewiyanti. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. J. Fenom. Kesehat. 2, 269–276 (2019).
- Tursina HM, Nastiti EM, Sya'id A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. (2022). J Keperawatan Cikini. 2022;3(1):20–5.
- WHO. *Noncommunicable Disease. Heart of Africa: Clinical Profile of an Evolving Burden of Heart Disease in Africa*. 2019. 155–157 p.
- Wulandari FW, Ekawati D, Harokan A, Murni NS. PENDAHULUAN Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung , ginjal serta Pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi berusia > 15 tahun di Provinsi Palembang menyumbang angka tertinggi Penderita hipertensi p. 2023;8.