



Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024

Dhanny Jovindho¹, Yeti Indrawati², Arsia Dila³, Benny Hartono⁴

^{1,2,3,4} Universitas Adiwangsa Jambi

ARTICLE INFORMATION

Available online: January, 31, 2026

KEYWORDS

Hypertension; Dietary; Physical Activity

CORRESPONDENCE

E-mail: Jovindhodhanny@gmail.com

A B S T R A C T

Hypertension is the greatest health burden for people throughout the world. The dietary pattern of consuming excess salt and excess fat in this study did not affect hypertension status in women aged ≥ 55 years in Indonesia. The research results showed that 90.3% of respondents did not consume excess salt and 82.6% of respondents did not consume excess fat, and for physical activity, this means that respondents who did less physical activity were 1.3 times more at risk of experiencing hypertension.

This research uses a cross-sectional design, a type of analytical quantitative research which aims to obtain more complete data which was carried out to see the influence of diet and physical activity on the incidence of hypertension in the working area of the Suko Awin Jaya Health Center, Sekernan District, Muaro Jambi Regency in 2024, the sample for this study consisted of 78 respondents, data collection used a questionnaire, sampling was carried out using accidental sampling and data processing using the Statistical Program for Social Science (SPSS).

The results of research from 78 respondents showed that 72 respondents (92.3%) had stage 1 hypertension, seen from the chi square test, statistically showing that there was a significant influence between physical activity and diet on the incidence of hypertension in the Suko Health Center working area. Awin Jaya, Sekernan District, Muaro Jambi Regency in 2024.

There needs to be a policy from the Suko Awin Jaya Health Center, Sekernan District, Muaro Jambi Regency in developing health programs regarding the incidence of hypertension, especially in the working area of the Suko Awin Jaya Health Center, Sekernan District, Muaro Jambi Regency. It is hoped that the Suko Awin Jaya Community Health Center, Sekernan District, Muaro Jambi Regency will provide information to patients about the dangers of hypertension.

A B S T R A K

Hipertensi merupakan beban kesehatan yang terbesar bagi masyarakat diseluruh dunia. Pola makan konsumsi garam berlebih dan lemak berlebih dalam penelitian ini tidak mempengaruhi status hipertensi pada wanita berusia ≥ 55 tahun di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,3% responden tidak mengonsumsi garam berlebih dan 82,6% responden tidak mengonsumsi lemak berlebih, dan untuk aktifitas fisik artinya responden yang melakukan aktivitas fisik kurang, lebih berisiko 1,3 kali untuk mengalami hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, jenis penelitian kuantitatif yang bersifat analitik yang bertujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap yang dilakukan untuk melihat pengaruh antara pola makan dan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024, sampel penelitian ini berjumlah 78 responden, pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengambilan sampel dilakukan dengan cara *accidental sampling*.

Hasil penelitian dari 78 responden diketahui sebanyak 72 responden (92,3%) kejadian hipertensi dengan mengalami hipertensi stadium 1, dilihat dari uji *chi square*, secara statistik menunjukan ada pengaruh yang bermakna antara aktifitas fisik dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

Perlu adanya kebijakan dari Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi dalam pengembangan program kesehatan tentang kejadian hipertensi khususnya pada wilayah kerja puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi. Diharapkan kepada puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi untuk memberikan informasi kepada pasien tentang bahaya penyakit hipertensi.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari WHO tahun 2000, menunjukkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan perbandingan 50,54% pria dan 49,49 % wanita. Jumlah ini cenderung meningkat tiap tahunnya (Reni dkk, 2021).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi untuk 10 penyakit terbanyak di Provinsi Jambi tahun 2022 diketahui bahwa penyakit infeksi saluran pernafasan atas akut menempati peringkat pertama dengan persentase sebesar 29,51%, dilanjutkan dengan hipertensi 25,48%, penyakit usofagus 14,79%, lambung dan usus 14,79, influenza

dan pneumonia 6,94%, DM 6,05%, dermatitis 5,96%, gangguan jaringan lunak 4,49%, tanda dan gejala umum 3,85%, diare 1,75% dan terakhir penyakit rematoid arthritis 1,18%.

Prevalensi kasus diabet hipertensi yang diagnosa dokter pada penduduk pada semua umur menurut kabupaten kota Provinsi Jambi Riskesdas tahun 2018 Kabupaten Muaro Jambi di peringkat lima dengan nilai tertimbanganya 1.708 dengan pesentase 5.16% terkena kasus hipertensi.

Data yang diperoleh di Puskesmas Suko Awın Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi, Penderita Hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dimana pada tahun 2021 di uskesmas Suko Awın Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi penderita sebanyak 119 orang. Terjadi peningkatan pada tahun 2022 dengan angka penderita Hipertensi sebanyak 199 orang dan pada tahun 2023 sampai bulan September penderita hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan sebanyak 407 orang (Puskesmas Suko Awın Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi, 2023).

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda

maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa (Endrawati, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab masalah ekonomi secara global. Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) memberikan dampak terhadap meningkatnya biaya kesehatan di sebagian besar negara. Penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus (DM), hipertensi dan stroke merupakan PTM yang prevalensinya terus meningkat (Kusumo, 2020).

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan (Susilo, 2020).

Menurut siti (2018) hasil penelitian untuk pola makan konsumsi garam berlebih dan lemak berlebih dalam penelitian ini tidak mempengaruhi status hipertensi pada wanita wanita berusia ≥ 55 tahun di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,3% responden tidak mengonsumsi garam berlebih dan 82,6% responden tidak mengonsumsi lemak berlebih, dan untuk aktifitas fisik artinya responden yang melakukan aktivitas fisik kurang, lebih berisiko 1,3 kali untuk mengalami hipertensi. Berdasarkan nilai pvalue, diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita berusia ≥ 55 tahun di Indonesia memiliki hubungan yang signifikan.

Hipertensi merupakan beban kesehatan yang terbesar bagi masyarakat diseluruh dunia. Menurut catatan International Society of Hypertension (ISH), tahun 2014, kenaikan tekanan darah

>140/80 mmHg, menyebabkan 9,4 juta kematian selama tahun 2010 diseluruh dunia. Dilaporkan bahwa hipertensi merupakan 50% penyebab kejadian penyakit kardiovaskuler dan stroke, 40% penyebab kematian pada penderita diabetes, dan merupakan risiko utama terjadinya gagal ginjal, keracunan kehamilan dan dementia (Abraham, 2018).

Penyebab genetik menyumbang sekitar setengah dari hipertensi primer. Di AS, lebih dari 65 juta orang dewasa memiliki hipertensi primer. Karena hipertensi primer biasanya tanpa gejala dan membutuhkan perawatan seumur hidup; sebagai akibatnya, hanya 70% dari orang-orang ini menjadi sadar bahwa mereka telah meningkatkan tekanan darah, hanya 59% sedang dirawat, dan hanya 34% telah mengontrol tekanan darah dengan baik. 21 Tekanan darah tinggi yang berkelanjutan karena hipertensi yang tidak terdiagnosis, tidak diobati, atau tidak diobati mengarah ke kerusakan organ target (Abraham, 2018).

Pada penulisan ini penulis telah melakukan survei awal pada tanggal 10 November 2023 kepada beberapa 10 pasien tentang hubungan aktifitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi, di 4 antara mereka tidak mengetahui kejadian hipertensi dan 2 diantaranya cukup mengetahui tentang hal tersebut. Dan 1 di antara mereka menunjukkan sikap acuh tak acuh dan 3 di antara mereka menunjukkan sikap yang baik atau ingin tahu. Berdasarkan wawancara yang di lakukan peneliti pada hal ini bisa saja terjadi dikarenakan karena kurangnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi, pasien. menunjukkan bahwa ada berbagai masalah yang menyebabkan masyarakat hipertensi tidak melaksanakan kontrol darah, diantaranya adalah sebagian besar masyarakat hipertensi tidak merasakan adanya keluhan, kurangnya pengetahuan masyarakat hipertensi tentang bahaya penyakit hipertensi itu sendiri, aktifitas atau kesibukan masyarakat hipertensi sehingga sebagian dari mereka kurang termotivasi untuk melakukan kontrol (Reni dkk, 2021).

Berdasarkan survey awal yang di lakukan pada pasien hipertensi di Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi Semakin bertambahnya usia, semakin bertambahnya risiko penyakit hipertensi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan gaya hidup yang dapat dimodifikasi atau dikendalikan berupa aktivitas fisik dan pola makan pada pasien hipertensi. Sehingga dapat dilakukan pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif dimana penelitian ini menggambarkan tentang suatu keadaan secara objektif yang dilakukan secara bersamaan. Yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tanggal 6-25 Februari 2024.

Populasi dari penelitian adalah masyarakat di wilayah Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi yang berjumlah 407 orang dengan besar sampel 78 orang secara *accidental sampling*. pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Analisis data diolah dengan komputerisasi menggunakan program Statistical Program for Social Science (SPSS) seri 25.0. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan bantuan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

a. Kejadian Hipertensi

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Kejadian Hipertensi	Jumlah	(%)
Hipertensi Stadium 1	72	92,3
Hipertensi Stadium 2	6	7,7
Jumlah	78	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa dari 78 responden sebanyak 72 responden (92,3%) Hipertensi Stadium 1.

b. Aktifitas fisik

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Aktifitas Fisik	Jumlah	(%)
Tidak Melakukan Aktifitas Fisik	42	55,1
Melakukan Aktifitas Fisik	35	44,9
Jumlah	78	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa dari 78 responden sebanyak 42 responden (55,1%) Tidak Melakukan Aktifitas Fisik

c. Pola Makan

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Pola Makan	Jumlah	(%)
Tidak menjaga Pola Makan	48	61,5
Menjaga Pola Makan	30	38,5
Jumlah	78	100

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 78 responden sebanyak 48 responden (61,5%) tidak menjaga Pola Makan.

4.2. Analisa Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh antara variable independen dan dengan variable dependen dilakukan analisa bivariate dengan menggunakan uji statistik Chis-square dengan hasil sebagai berikut :

a. Hubungan Kurangnya Aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Tabel 4.4

Tabulasi Silang Antara Aktifitas Fisik dengan kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		OR 95% CI	Nilai p-value
	Stadium 1		Stadium 2		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Melakukan Aktifitas Fisik	42	97,7	1	2,3	43	100	63,02	0,049
Melakukan Aktifitas Fisik	30	85,7	5	14,3	35	100		
Jumlah	72	67,2	6	7,7	78	100		

Hasil dari tabel 4.4 dapat dilihat hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di ketahui 43 responden dengan tidak melakukan aktifitas fisik yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 42 responden (97,7%) kejadian hipertensi dengan stadium 2 dengan tidak melakukan aktifitas fisik sebanyak 1 responden (2,3%) dan 35 responden dengan kejadian hipertensi yang melakukan aktifitas fisik sebagian besar (85,7%) kejadian stadium 1, yang mengalami stadium 2 hanya (14,3%) melakukan aktifitas fisik.

Hasil uji chi-square didapat p-value 0,049 (p<0,05), secara ststistik menunjukkan ada pengaruh yang bermakna (Ho ditolak) antara kurangnya aktifitas fisik yang melakukan dan tidak melakukan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 63,02 artinya lebih besar kejadian hipertensi pada yang tidak melakukan aktifitas fisik dengan hipertensi stadium 1.

b. Hubungan Pola Makan terhadap kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Tabel 4.5

Tabulasi Silang Antara Pola Makan dengan kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		OR 95% CI	Nilai p-value
	Stadium 1		Stadium 2		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Menjaga Pola Makan	47	97,9	1	2,1	48	100	84,93	0,019
Menjaga Pola Makan	25	83,3	5	16,7	30	100		
Jumlah	72	92,3	6	7,7	78	100		

Hasil dari tabel 4.5 dapat dilihat hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di ketahui 48 responden dengan tidak menjaga pola makan yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 47 responden (97,9%), kejadian hipertensi yang mengalami stadium 2 sebanyak 1 responden (2,1%) dan 30 responden dengan kejadian hipertensi yang menjaga pola makan sebagian besar (83,3%) kejadian hipertensi stadium 1, yang mengalami stadium 2 dan hanya (16,7%) dengan menjaga pola makan.

Hasil uji chi-square didapat p-value 0,019 (p<0,05), secara statistik menunjukkan ada pengaruh yang bermakna (Ho ditolak) antara tidak menjaga pola makan dan tidak menjaga pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 84,93 artinya lebih besar kejadian hipertensi pada tidak menjaga pola makan dengan hipertensi stadium 1.

PEMBAHASAN

Hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awin Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi

Hasil penelitian dapat dilihat hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di ketahui 43 responden dengan tidak melakukan aktifitas fisik yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 42 responden (97,7%) kejadian hipertensi dengan stadium

2 dengan tidak melakukan aktifitas fisik sebanyak 1 responden (2,3%) dan 35 responden dengan kejadian hipertensi yang melakukan aktifitas fisik sebagian besar (85,7%) kejadian stadium 1, yang mengalami stadium 2 hanya (14,3%) melakukan aktifitas fisik.

Hasil uji chi-square didapat p-value 0,049 (p<0,05), secara statistik menunjukkan ada pengaruh yang bermakna (Ho ditolak) antara kurangnya aktifitas fisik yang melakukan dan tidak melakukan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 63,02 artinya lebih besar kejadian hipertensi pada yang tidak melakukan aktifitas fisik dengan hipertensi stadium 1.

Hasil Penelitian yang sama menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. menunjukkan remaja dengan aktivitas fisik berat sebagian besar memiliki tekanan darah normal sebanyak 9 orang (21,4%). Remaja dengan aktivitas fisik sedang sebagian besar memiliki tekanan darah normal sebanyak 14 orang (33,3%). Remaja dengan aktivitas fisik ringan sebagian besar

memiliki tekanan darah Normal- Tinggi sebanyak 12 orang (28,6%) (Istianah, 2018).

Di dalam Reni dkk, (2021). Melakukan aktifitas fisik yang cukup merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang dikategorikan ke dalam pengobatan non farmakologis. Aktifitas fisik yang cukup dan teratur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pada zaman sekarang, dengan berbagai kemudahan membuat orang enggan melakukan kegiatan fisik dalam kegiatan sehari-hari mereka.

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah

kebugaran tubuh dan masih banyak lagi (Susilo, E. 2020).

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita (Susilo, 2020).

Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan- jalan saat pagi hari, Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu anda tertidur. disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah di banding mereka yang tidur cukup. istirahat yang berkualitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit, Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antarlain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri (Susilo, 2020).

Self management adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. Manajemen diri merupakan aktifitas

individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, keadaan fisik, dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita untuk memelihara hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Tujuan utama dilakukannya self management adalah klien dapat efektif mengelola kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada klien dengan penyakit kronis, Manajemen diri sebagai intervensi secara sistematis untuk mengalahkan kondisi kronis pada hipertensi yaitu dengan mengontrol keadaan diri dan mampu membuat keputusan dalam perencanaan tindakan yang tepat, efektif dan efisien. Hipertensi dapat dikendalikan melalui beberapa cara, antara lain patuh terhadap prosedur terapi, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif (Sepdianto, 2021).

Melakukan aktifitas fisik yang cukup merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang dikategorikan ke dalam pengobatan non farmakologis. Aktifitas fisik yang cukup dan teratur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pada zaman sekarang, dengan berbagai kemudahan membuat orang enggan melakukan kegiatan fisik dalam kegiatan sehari-hari mereka. Inilah penyebab mengapa hipertensi lebih banyak ditemukan pada masyarakat perkotaan daripada masyarakat di lingkungan pedesaan.

Banyaknya sarana transportasi dan berbagai fasilitas lain bagi masyarakat perkotaan menyebabkan penurunan aktifitas fisik mereka. Padahal, aktifitas fisik sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah. Aktifitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun, Aktifitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah aktifitas sedang selama 30-60 menit setiap hari. Kalori yang terbakar sedikitnya 150 kalori perhari. Salah satu yang biasa dilakukan adalah aerobik. Suatu aktifitas, baik itu kegiatan sehari-hari ataupun olahraga, dikatakan aerobik jika

dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan otot-otot (Reni, 2021).

Hubungan pola makan terhadap kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awini Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi

Hasil penelitian dapat dilihat hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di ketahui 48 responden dengan tidak menjaga pola makan yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 47 responden (97,9%), kejadian hipertensi yang mengalami stadium 2 sebanyak 1 responden (2,1%) dan 30 responden dengan kejadian hipertensi yang menjaga pola makan sebagian besar (83,3%) kejadian hipertensi stadium 1, yang mengalami stadium 2 dan hanya (16,7%) dengan menjaga pola makan.

Hasil uji chi-square didapat p -value 0,019 ($p < 0,05$), secara statistik menunjukkan ada pengaruh yang bermakna (H_0 ditolak) antara tidak menjaga pola makan dan tidak menjaga pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 84,93 artinya lebih besar kejadian hipertensi pada tidak menjaga pola makan dengan hipertensi stadium 1.

Hasil penelitian yang sama menunjukkan remaja putri di Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yang memiliki pola makan kategori baik sebanyak 10 orang (23,8%), pola makan kategori cukup baik sebanyak 18 orang (42,9%), pola makan kategori kurang baik sebanyak 14 orang (33,3%). Tabulasi silang dan hasil uji statistik hubungan pola makan dengan tekanan darah pada remaja di Pesantren Al-Munawwir Krapyak, Yogyakarta. Menunjukkan remaja dengan pola makan baik sebagian besar memiliki tekanan darah normal sebanyak 9 orang (21,4%). Remaja dengan pola makan cukup sebagian besar memiliki tekanan darah normal sebanyak 14 orang (33,3%). Remaja dengan pola makan rendah sebagian besar memiliki tekanan darah Normal- Tinggi sebanyak 11 orang (26,2%)(Istianah, 2018).

Hasil penelitian yang sama menunjukkan bahwa pada responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada

responden yang mempunyai pola makan dengan kategori buruk sebanyak 77 orang (86,5%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pola makan dengan kategori baik sebanyak 12 orang (13,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan buruk cenderung beresiko mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan uji statistik (Sperman Rank) diperoleh nilai p value $0.001 < 0.05$, maka hal tersebut H_0 ditolak H_a diterima yang artinya dalam penelitian ini ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (Middle Age) di Puskesmas Tempeh (Andini, 2022)

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan (Susilo. E. 2020).

Gaya hidup pada zaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidup seperti makan makanan siap saji, makan kalengan, sambal botolan, minuman kaleng, buah dan sayur yang memakai bahan pengawet, makanan kaya lemak, makanan kaya kolesterol. Gaya hidup seperti ini tidak baik untuk tubuh dan kesehatan karena tubuh kita menjadi rusak karena makanan yang tidak sehat, sehingga tubuh menjadi lembek dan rentan penyakit, Garam dapat memperburuk hipertensi pada orang secara genetik sensitif terhadap natrium. Berdasarkan panduan umum Gizi Seimbang 2003 konsumsi garam tidak boleh lebih dari 6 gram (1 sendok teh) dalam satu hari atau sama dengan 2300 mg natrium. Menurut INTERSALT peningkatan asupan natrium sebanyak 50mmol per hari dapat meningkatkan tekanan darah rata-rata sistolik 5 mmHg dan diastoliknya 3 mmHg. Dalam penelitian Denton menunjukkan

bahwa asupan garam sampai 15 gram per hari dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 33 mmHg dan diastolic sebesar 10 mmHg. Natrium memiliki sifat menarik cairan sehingga mengkonsumsi garam berlebih atau makan-makanan yang diasinkan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Orang-orang peka natrium akan lebih mudah mengikat natrium sehingga menimbulkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah. Karena sifatnya yang meretensi air sehingga volume darah menjadi naik dan hal tersebut secara otomatis menaikkan tekanan darah (Reni, 2021).

SIMPULAN

1. Dilihat hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di ketahui 43 responden dengan tidak melakukan aktifitas fisik yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 42 responden (97,7%) kejadian hipertensi dengan stadium 2 dengan tidak melakukan aktifitas fisik sebanyak 1 responden (2,3%) dan 35 responden dengan kejadian hipertensi yang melakukan aktifitas fisik sebagian besar (85,7%) kejadian stadium 1, yang mengalami stadium 2 hanya (14,3%) melakukan aktifitas fisik, dilihat dari 48 responden dengan tidak menjaga pola makan yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 47 responden (97,9%), kejadian hipertensi yang mengalami stadium 2 sebanyak 1 responden (2,1%) dan 30 responden dengan kejadian hipertensi yang menjaga pola makan sebagian besar (83,3%) kejadian hipertensi stadium 1, yang mengalami stadium 2 dan hanya (16,7%) dengan menjaga pola makan.
2. Ada hubungan yang bermakna antara Aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awini Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024 ($p=0,049$).
3. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suko Awini Jaya Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024 ($p=0,019$).

REFERENSI

- Andini. P. 2022. Hubungan Pola makan dengan Kejadian Hipertensi pada usia dewasa pertengahan. FIK UNIV dr. Soebandi. Jember
- Bachrudin M, dkk. 2016. Keperawatan Medikal Bedah I. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Ernawati. 2020. KEPATUHAN KONSUMSI REVISI 2. Graniti. Gresik
- Fauzia F. dkk. 2021. BUKU SAKU HIPERTENSI. Pusdikra Mitra Jaya. Medan
- Fery. K. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. Jambi
- Irianti. H. dkk. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul. STIKES Wira Husada. Yogyakarta
- Istianah. 2018. Hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada remaja putri. FIK UNIV Aisyiyah. Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Risesdas Jambi 2018. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Provinsi Jambi
- Kusumo. 2020. Buku pemantauan aktivitas fisik. The Journal Publishing. Yogyakarta
- Notoatmodjo. S. 2016. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Pradono. J. dkk. 2020. Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia. LPB dan Pengembang Kesehatan. Jakarta
- Reni. A. dkk. 2021. Gaya Hidup terhadap resiko hipertensi pada lansia. Daris Indonesia. Sumatera Utara
- Samsiran. H. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2019. BPS Provinsi Jambi
- Sepdianto. 2021. Cekal hipertensi pada keluarga dengan terapi

- non farmakologi. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah
- Suling, W. 2018. Buku Hipertensi. FK UKI. Jakarta
- Susilo, E. 2020. POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH. SMP N 1 Mejayan. Caruban
- Wahyuni. 2018. Buku Saku Peduli Hipertensi. K-Media. Yoyakarta
- Yusuf, E. 2018. Hubungan Aktifitas Fisik dengan derajat Hipertensi. STIKES Insan Cendekia Medika. Jombang