



POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMANDING KABUPATEN TUBAN

Konie Febrianingrum¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni², Wahyu Tri Ningsih³, Su'udi⁴

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: koniefbrianingrum81@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pola makan yang kurang dan aktivitas fisik yang ringan menyebabkan hipertensi sehingga berisiko menyebabkan kerusakan pada jantung, pembuluh darah hingga kematian. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. Desain penelitian menggunakan analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota program prolans yang berjumlah 50 orang di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban dengan besar sampel sejumlah 44 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan (*Food Frequency Questionnaire*) dan kuisisioner aktivitas fisik (*Baecke Physical Activity*). Analisis data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota prolans memiliki pola makan kurang, seluruhnya memiliki aktivitas fisik ringan, dan sebagian besar menderita hipertensi. Hasil uji *spearman rank* didapatkan ada hubungan antara pola makan kurang dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,001$. Dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi didapatkan $p\text{-value} = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Pola makan kurang dan aktivitas fisik ringan berkaitan dengan kejadian hipertensi seseorang. Artinya apabila pola makan kurang dan aktivitas fisik ringan menyebabkan hipertensi karena dengan makanan yang tinggi garam dan tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin maka akan meningkatkan kerja jantung sehingga terjadi hipertensi.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is still a public health problem because it increases every year. Insufficient diet and light physical activity cause hypertension, which carries the risk of causing damage to the heart, blood vessels and even death. The aim of this study was to analyze the relationship between diet and physical activity with the incidence of hypertension at the Semanding Community Health Center, Tuban Regency. The

design of this research is correlation with a cross sectional approach. The population in this study were all members of the Prolanis program, totaling 50 people at the Semanding Community Health Center, Tuban Regency with a sample size of 44 people with a sampling technique using simple random sampling. The research instrument used a dietary pattern questionnaire (Food Frequency Questionnaire) and a physical activity questionnaire (Baecke Physical Activity). Data analysis used the Spearman rank test. The results of the study showed that most of the prolanis members had a poor diet, all of them had light physical activity, and most of them suffered from hypertension. The results of the Spearman rank test showed that there was a relationship between poor eating patterns and the incidence of hypertension with p -value = 0.001. And there is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension, obtained p -value = 0.001. It can be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension, there is a relationship between physical activity and hypertension. Poor eating patterns and light physical activity are related to a person's incidence of hypertension. This means that if a lack of diet and light physical activity causes hypertension because food that is high in salt and not doing regular physical activity will increase the work of the heart, resulting in hypertension.

Keywords : *Diet, Physical Activty, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi yang merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Angka penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan penyakit ini menjadi salah satu penyebab kematian utama. (Nur'afni et al., 2023). Perubahan pola penyakit, dari dominasi penyakit menular, semakin memperparah masalah ini (Ansar et al., 2019).

Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi fokus utama dalam bidang kesehatan secara global adalah hipertensi. Menurut rekomendasi dari Komite Nasional Gabungan dalam Laporan Kedelapan tentang Pencegahan, Deteksi, Evaluasi dan Pengobatan hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan darah seseorang mencapai atau melebihi 140 mmHg (tekanan sistolik) atau 90mmHg (tekanan diastolik). Selain menjadi penyakit tidak menular hipertensi juga merupakan faktor risiko penting untuk penyakit kardiovaskuler lainnya.(Ansar et al., 2019). Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah meningkat secara kronis karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. (Auliya Rahmanda & Eska Dwi Prajayanti, 2022). Hipertensi sering disebut sebagai *Silent Killer* karena gejala yang umumnya tidak terlihat seperti sakit kepala, detak jantung cepat, sensasi berat pada tengkuk, kelelahan, penglihatan kabur, telinga berdengung, dan dalam beberapa kasus seseorang dapat mengalami perdarahan yang ditandai dengan mimisan. (Aprillia, 2020).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, prevalensi hipertensi global mencapai 1,28 juta kasus. WHO juga mencatat bahwa kematian tertinggi terkait dengan penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi. WHOSEAR (World Health Organization South East Asia Region), yang terdiri dari sebelas negara, menempatkan Indonesia pada urutan pertama dengan angka prevalensi hipertensi sebesar 26,4% (Hasannuddin et al., 2023).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Jawa Timur 2020, kasus penyakit hipertensi pada tahun 2018 mencapai 22,71%, meningkat menjadi 40,1% pada tahun 2019. Pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi mencapai 36,3% dari total penduduk Jawa Timur sekitar 11.008.334 jiwa. Pada tahun 2022, kasus penyakit hipertensi penyakit tidak menular di Jawa Timur sebanyak 195.225 kasus dari populasi sekitar 20.000 penduduk. (Kementrian Riset Dasar, 2018).

Menurut informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban 2022,

penyakit hipertensi menempati peringkat pertama dalam daftar 15 penyakit terbanyak di Kabupaten Tuban, dengan jumlah kasus mencapai 16.296. Sementara menurut data dari Dinas Kesehatan Tuban tahun 2021, presentase kunjungan pasien dengan hipertensi mencapai 18,89 %, pada tahun 2023, Puskesmas Semanding di Kabupaten Tuban mencatat jumlah kunjungan terendah sebesar 32% dari target nasional 100% (Profil Kesehatan Jatim, 2021).

Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab hipertensi, diantaranya ciri- ciri dari individu meliputi usia, jenis kelamin dan faktor genetik, pola makan, tingkat stres, gaya hidup (kurangnya aktivitas fisik) dan kebiasaan merokok. Ditemukan bahwa tingkat kejadian hipertensi cenderung meningkat seiringnya dengan bertambahnya usia , terutama pada usia diatas 40 tahun. Risiko terkena hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga prevalensi hipertensi pada usia lanjut cukup tinggi mencapai 40% dengan tingkat kematian diatas 65 tahun (Hasanuddin et al., 2023).

Menurut Dewi et al., (2023) beberapa faktor yang berperan dalam menentukan tekanan darah meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik, pola makan, kebiasaan merokok, dan tingkat stres. Pola makan merupakan upaya untuk mengatur jumlah dan jenis makanan guna menjaga kesehatan, status nutrisi, serta mencegah dalam proses penyembuhan penyakit. Aspek penting dalam pola makan pada seseorang yang terkena hipertensi adalah pengendalian konsumsi garam. Disarankan agar seseorang yang terkena hipertensi untuk mengurangi konsumsi garam berlebihan. Pola makan sehat cenderung mencegah terjadinya hipertensi, sementara pola makan yang buruk cenderung meningkatkan risiko hipertensi tingkat I dan II (Hasanuddin et al., 2023).

Selain pola makan, aktivitas fisik juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan hipertensi, dimana aktivitas fisik merupakan variabel yang dapat dimodifikasi. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan frekuensi dan durasi yang sesuai dapat membantu menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik yang memadai juga dapat memperkuat fungsi jantung, sehingga jantung mampu mengalirkan darah lebih efisien dengan usaha yang lebih sedikit. Dengan beban kerja jantung yang lebih ringan, tekanan pada pembuluh darah arteri pun berkurang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan tekanan darah. Banyak orang memilih untuk berolahraga di pagi hari setelah subuh saat udara masih segar. Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner, termasuk hipertensi. (Kadek et al., 2019).

Apabila seseorang kurang dalam melakukan aktivitas fisik dan pola makan yang buruk dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti : penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah tepi dan gangguan saraf bahkan kematian. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi pula risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (P2PTM Kemkes, 2019). Hipertensi jika tidak dikontrol dapat menyebabkan kematian dini dan mengakibatkan hilangnya tahun-tahun produktif atau *Disability Adjusted Life Years (DALY)*. (Fauzi et al.,2020).

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup termasuk dalam hal pola makan yang sehat dan rutin beraktivitas fisik. Pemerintah juga telah meksanakan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai upaya untuk mengendalikan peningkatan prevalensi hipertensi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai langkah preventif untuk mencegah penyakit. Saat ini, Kementerian Kesehatan Indonesia tengah melaksanakan program Gerakan Masyarakat yang terdiri dari enam kegiatan utama, yaitu perbaikan aktivitas fisik, kebersihan dan pola hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan peningkatan gizi, pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan keunggulan lingkungan serta peningkatan pendidikan tentang hidup sehat (Dian Indahwati Hapsari & Evi Yufiana, 2023).

Selain langkah- langkah yang disebutkan sebelumnya, Badan Penyelenggara Jaminan

Sosial Kesehatan (BPJS Kesehatan) telah meluncurkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Tujuan dari Prolanis adalah untuk mencegah atau memperlambat komplikasi serius dan meningkatkan kualitas hidup bagi penderita hipertensi. Program ini merupakan bagian integral dari paket manfaat jaminan kesehatan nasional yang diterapkan oleh fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (Fauzi et al., 2020).

Program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berfokus masyarakat juga merupakan strategi intervensi umum yang diterapkan dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskuler lainnya. Pendekatan ini memiliki keunggulan dalam menjangkau masyarakat menjangkau masyarakat dengan keterbatasan sosial ekonomi. Berdasarkan studi literatur program pengelolaan penyakit berbasis masyarakat terbukti efektif dalam mendorong perubahan gaya hidup seseorang yang terkena hipertensi menuju pola hidup yang lebih sehat seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, dan memanfaatkan layanan kesehatan preventif secara maksimal. Oleh karena itu manajemen penyakit hipertensi di berbagai negara seringkali dilakukan oleh fasilitas kesehatan primer (Fauzi et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban yang berjumlah 50 orang dengan besar sampel sejumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel penelitian ini adalah variabel dependen pola makan dan aktivitas fisik dan variabel independen kejadian hipertensi. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner pola makan (*Food Frequency Quistionaire*) dan aktivitas fisik (*Baecke Physical Activity*) yang kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi pola makan anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024

Pola makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	20	45 %
Kurang	24	55 %
Total	44	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar (55%) anggota prolanis mempunyai pola makan yang kurang.

Tabel 2. Distribusi aktivitas fisik anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024

Aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	44	100 %
Sedang	0	0%
Berat	0	0%
Total	44	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) anggota prolanis mempunyai aktivitas fisik yang ringan

Tabel 3. Distribusi kejadian hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024

Kejadian hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi	24	55 %
Tidak hipertensi	20	45 %
Total	44	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar (55%) anggota prolanis mengalami hipertensi.

Tabel 4. Tabulasi Silang pola makan anggota prolanis dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024

Pola makan	Kejadian Hipertensi				Total	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	f	%	F	%	F	%
Baik	0	0%	20	100%	20	100%
Kurang	24	100%	0	0%	24	100%
Total	24	55%	20	45%	44	100%

*Hasil uji spearman rank correlation = -864 signifikasi P=0,001
N=44*

Berdasarkan tabel 4, didapatkan seluruhnya (100%) anggota prolanis dengan pola makan kurang menderita hipertensi. Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *P-value* = 0,001 dimana nilai, *P-value* < 0,05. Sehingga hipotesis diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. Angka koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai negatif, yaitu -864 sehingga tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan negatif.

Tabel 5 Tabulasi Silang aktivitas fisik anggota prolanis dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total	
	Hipertensi		Tidak hipertensi			
	f	%	F	%	F	%
Ringan	24	55%	2	45%	4	100%
			0		4	
Sedang	0	0%	0	0%	0	0%
Berat	0	0%	2	0%	0	0%
			0			
Total	24	55%	2	45%	4	
			0		4	100%

*Hasil uji spearman rank correlation = -812 signifikasi P=0,001
N=44*

Berdasarkan tabel 5, didapatkan sebagian besar (55%) anggota prolanis dengan aktivitas fisik ringan menderita hipertensi. Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *P-value* =0,001 dimana nilai, *P-value* <0,05. Sehingga hipotesis diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. Angka koefisien korelasi -812 sehingga tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan negatif.

PEMBAHASAN

Pola makan pada anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban sebagian besar kurang. Pola makan merupakan suatu metode dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan menjaga kesehatan, memperbaiki status nutrisi, serta mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit. Salah satu aspek penting dalam pola makan adalah kandungan garam, terutama bagi individu dengan hipertensi yang disarankan untuk mengkonsumsi garam yang berlebih. Hipertensi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium, makanan cepat saji berlemak, dan kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur. (Kadir 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti mengasumsikan bahwa anggota prolanis memiliki pola makan yang buruk karena masih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi garam seperti mie instan, makanan olahan, makanan cepat saji, dan makanan kalengan. Mereka juga cenderung kurang mengonsumsi sayuran seperti bayam, wortel, dan brokoli, serta buah-buahan seperti pisang dan anggur. Pola makan yang buruk atau tidak sehat ini meningkatkan risiko komplikasi kesehatan seperti kerusakan jantung, pembuluh darah dan risiko stroke. Meskipun demikian, terdapat juga anggota prolanis yang memiliki pola makan yang baik atau sehat dengan kebiasaan mengonsumsi sayuran seperti wortel, bayam, brokoli, serta buah-buahan seperti pisang, semangka dan anggur.

Aktivitas fisik pada anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban seluruhnya memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan. Aktivitas fisik melibatkan gerakan harian yang membutuhkan energi dan melibatkan otot-otot dilakukan setiap hari yang dapat mengeluarkan energi dan melibatkan otot-otot. (Bella Aprilia Sembiring 2022). Definisi lain menyatakan bahwa aktivitas fisik mencakup berbagai gerakan tubuh yang memerlukan tenaga dari otot. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menghasilkan energi. (Kemal Akbar Suryoadji, 2021).

Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi hipertensi yang dapat dimodifikasi.. melakukan aktivitas fisik secara tepat, teratur dengan frekuensi dan durasi yang benar dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperkuat jantung. Jantung yang kuat mampu memompa darah lebih efisien dengan usaha yang minim, mengurangi tekanan darah pada arteri. Banyak aktivitas fisik dilakukan di pagi hari setelah subuh karena udara masih segar. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga rutin dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner termasuk hipertensi (Kadek et al., 2019).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat aliran darah dan oksigen ke organ tubuh, menyebabkan peningkatan tekanan darah. Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh, yang membatasi aktivitas fisik harian mereka hanya pada tingkat ringan. Kondisi ini membuat otot jantung bekerja kurang efisien dan memerlukan usaha ekstra untuk menjaga peredaran darah yang optimal (Adam, 2019).

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa anggota prolanis di Puskesmas Semanding seluruhnya memiliki aktivitas fisik yang ringan seperti duduk-duduk dan jarang melakukan olahraga. Hal ini disebabkan mayoritas anggota prolanis telah memasuki usia lanjut sehingga mengalami penurunan fungsi tubuh, terutama pada sistem muskuloskeletal yang menghambat mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini membuat otot jantung bekerja dibawah kapasitas maksimal dan memerlukan upaya ekstra untuk menjaga aliran darah yang optimal.

Kejadian hipertensi pada anggota prolanis di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding sebagian besar mengalami hipertensi. Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah seseorang berada diatas normal, yang dapat menyebabkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah 140/90 mmHg diukur berdasarkan dua fase dalam setiap detak jantung. Menurut (Endang Triyanto 2014) fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase dimana jantung memompa darah sedangkan fase diastolik 90 menunjukkan fase dimana darah kembali ke jantung. Menurut WHO, tekanan darah dianggap normal apabila berada dibawah 130/85 mmHg sedangkan tekanan diatas 140/90 mmHg digolongkan sebagai hipertensi dan rentang antara kedua nilai ini disebut sebagai normal sampai tinggi. Batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Hipertensi umumnya tidak memiliki gejala, tetapi tekanan darah tinggi di arteri meningkatkan risiko berbagai penyakit serius seperti stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Pada hipertensi sistolik terisolasi tekanan sistolik mencapai 140mmHg atau lebih, sementara tekanan diastolic tetap dibawah 90 mmHg masih dalam kisaran normal. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian menurun secara perlahan atau bahkan drastis.

Penyakit hipertensi biasanya berkembang pada usia paruh baya, khususnya pada usia diatas 40 tahun dan lebih meningkat lagi diatas usia 60 tahun (Nita & Okta, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sapwal,dkk 2021). Menyebutkan bahwa sebagian besar lansia yang menderita hipertensi tergolong dalam kelompok lansia (elderly).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari 2020) menunjukkan bahwa wanita yang lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan dengan pria. Menurut (Nurul H Oktafiani 2021) wanita lebih rentan terkena hipertensi setelah menopause kadar esterogen menurun, yang dapat menurunkan kadar HDL dan meningkatkan kadar LDL menyebabkan aterosklerosis yang meningkatkan tekanan darah.

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Windri *et al* 2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mencegah dan mengelola hipertensi di semua usia, terutama pada lansia. Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal dan pembuluh darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Manuhutu & Prasetya, 2018) yang menunjukan bahwa aktivitas fisik tidak hanya melancarkan peredaran darah tetapi juga meningkatkan hormon endorfin, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan yang bermanfaat bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi risiko terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia seseorang karena terjadi penurunan fungsi organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskuler proses penuaan ini menyebabkan pembuluh darah menyempit dan dindingnya menjadi kaku yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Dan peneliti berasumsi rata-rata perempuan mempunyai resiko lebih besar terhadap tekanan darah yang lebih tinggi terutama disaat usianya sudah menginjak premenopause dikarenakan perubahan hormonal. Faktor hormonal inilah yang menyebabkan peningkatan obesitas pada perempuan. Selain itu pemicu perempuan cenderung resiko terkena darah tinggi. Karena perempuan lebih merasakan stress terhadap sesuatu hal dibandingkan laki-laki.

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pola makan yang kurang sebagian besar mengalami hipertensi. Berdasarkan uji *spearman rank* ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding.

Pola makan merupakan faktor yang dapat menyebabkan berbagai penyakit termasuk hipertensi. Upaya untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit hipertensi termasuk dalam menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Hasil penelitian tersebut mendukung kesimpulan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Emerita Stefanny,2012) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Andrian,dkk,2016) yang menemukan hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan asumsi peneliti pola makan mempengaruhi terjadinya hipertensi seseorang yang memiliki pola makan yang kurang atau buruk misalnya mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan tidak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Pola makan sangat mempengaruhi seseorang untuk terkena hipertensi karena dengan pola makan yang kurang atau buruk seseorang cenderung terkena hipertensi.

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seluruhnya memiliki aktivitas fisik yang ringan sebagian besar mengalami hipertensi sedangkan pola makan yang baik sebagian tidak mengalami hipertensi. Berdasarkan uji *spearman rank* adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) aktivitas fisik merujuk pada gerakan fisik aktivitas fisik yang melibatkan otot tubuh dan sistem pendukungnya aktivitas fisik yang cukup penting untuk menjaga kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis termasuk hipertensi. Yang dapat berkontribusi pada kematian.

Penelitian oleh (Lilianty Fauzi 2014) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Temuan dari penelitian (Agustina 2013) juga mendukung hasil ini, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh (Rihiantoro & Widodo 2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana responden yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko untuk menderita hipertensi 2,26 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik berat dan sedang.

Seiring bertambahnya usia fungsi tubuh lansia cenderung menurun yang mengakibatkan keterbatasan dalam beraktivitas. Akibatnya, mereka cenderung melakukan aktivitas fisik yang ringan dalam kesehariannya. Kondisi ini membuat otot jantung tidak terlatih dengan optimal sehingga tidak dapat bekerja pada kapasitas maksimal dan membutuhkan upaya ekstra dalam memompa darah. Orang dengan hipertensi yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami hipertensi.

Sebaliknya seseorang yang terkena hipertensi yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik berisiko mengalami hipertensi. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi seseorang dengan hipertensi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti bersepeda, olahraga, atau jalan santai. Karena hal ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada mereka yang terkena hipertensi. (Adam 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kurangnya aktifitas fisik dapat

meningkatkan tekanan darah. Hal ini karena kurang aktif menyebabkan detak jantung lebih cepat jantung pun harus bekerja lebih keras untuk memompa darah sehingga tekanan pada dinding arteri meningkat. Akibatnya terjadi peningkatan resistensi perifer dan tekanan darah pun naik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar anggota prolanis di Puskesmas Semanding memiliki pola makan dalam kategori kurang. Seluruhnya anggota prolanis di Puskesmas Semanding memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan. Sebagian besar anggota prolanis di Puskesmas Semanding mengalami hipertensi. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Diharapkan untuk anggota prolanis dapat memilih makanan dengan baik makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar dapat mencapai kesehatan yang optimal. Diharapkan untuk anggota prolanis dapat melaksanakan aktivitas fisik secara rutin agar dapat mengendalikan tekanan darah. Pihak puskesmas khususnya bagi tenaga kesehatan sebaiknya memberikan edukasi berupa promosi kesehatan tentang pentingnya mengatur pola makan dengan baik, melakukan aktivitas fisik secara rutin dan kontrol tekanan darah secara rutin pada anggota prolanis untuk meningkatkan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019) 'Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 82–89. Available at: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>.
- Agustina, R., B.B. Raharjo. 2013, 'Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun)', *Unnes Journal of Public Health*, vol.4, no. 4, pp. 145-158.
- Andrian Patika N. (E-journal keperawatan volume 4 nomor 1 Mei 2016). Hubungan Konsumsi Makanan dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ranomut Kota Manado. Beevers, D.G (2002). *Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Ansar, J., Dwinata, I., & M, A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballapparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Aprillia, Y. (2020). Lifestyle and diet patterns to the occurrence of hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Dewi, G. A. D. W., Damayanti, E., Prasetya, D. N. A., Laksmi, 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>
- Dinkes (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021*. Surabaya : Dinkes Provinsi Jawa Timur
- Dinkes (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Surabaya : Dinkes Provinsi Jawa Timur
- Hasanuddin, I., Zainab, Z., & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1659–1664. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15962>
- 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.
- Kemendes Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Kemal Akbar, dkk. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Fauzi, Lilianty. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Telkomedika Health Center Bandar Lampung. Stikes Mitra Lampung.
- Nita, Yureya, and Dina Oktavia. 2018. “HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI PEKANBARU TAHUN 2017.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(1): 90–97.
- Nur’afni, Masfufah, & Imansari, A. (2023). Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Awal Di Kecamatan Dampal Selatan. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 5, 70–76.
- Nurul (2021). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dehidrasi Pada Petani Jagung Di Desa Kalimporo Kecamatan Bangkala, Kabupaten Jeneponto Tahun 2021. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Prasetyo, Manuhutu (2018). Olahraga Bagi Penderita Hipertensi. *Medikora*, 1. Available at : <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4721>.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. 2017. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Keperawatan*, XIII(2), 159–167. Retrieved from <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id> Diakses pada tanggal 29 Maret 2019.
- Sapwal, M. J., dkk. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 801-81
- Sari, S. K. E. (2020) Aktivitas Antihipertensi Kombinasi Ekstrak Pegagan (*Centella asiatica*) dan Rimpang Kunyit Pada Model Hewan Hipertensi yang Diinduksi L-Name. Universitas Bhakti Kencana.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.421>
- Siregar, Putra Apriadi dkk. 2020. *Promosi Kesehatan Lanjutan dalam Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana.
- Stefanny, Emerita 2012, ‘Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia Dan Lansia Di Posbindu Kelurahan Depok Jaya Tahun 2012’, Skripsi FKM, Universitas Indonesia.
- Sulistyoningsih, 2011 *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak Yogyakarta : Graha Ilmu*
- Windri et al (2019) ‘Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa’, *Jurnal JMP Online*, 3(11), pp. 1444–145