HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAGULANDANG KABUPATEN SITARO

Nur Afni Karim
Mario Esau Katuuk
Gresty Maria Masi

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email: rioesau@unsrat.ac.id

Abstract:Hypertension is a condition in which an increase in systolic blood pressure ≥130 mmHg and diastolic pressure ≥80 mmHg. Hypertension is a worldwide health problem that continues to increase. Physical activity is any body movement produced by skeletal muscle and requires energy expenditure. The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity with the degree of hypertension in outpatients in the work area of Tagulandang Public Health Center of SITARO Regency. Design the research is using observational analytic, using Cross Sectional approach. The sample is 40 respondents taken by using purposive sampling technique. Data were collected from respondents using physical activity questionnaire sheet and observation sheet for degree of hypertension.Statistics Test Result Chi-Square of physical activity relation with degree of hyperetensi 95% (α≤0.05) and result obtained p value 0.039. Conclusion that there is relationship between physical activity with degree of hypertension in outpatient in work area of Tagulandang Public Health Center of SITARO Regency.

Keywords: Physical activity, degree of hypertension

Abstrak:Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 80 mmHg. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terjadi diseluruh dunia yang terus meningkat. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO. Desain Penelitian yaitu menggunakan observasional analitik, dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel sebanyak 40 responden yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan lembar kuesioner aktivitas fisik dan lembar observasi untuk derajat hipertensi. Hasil Uji Statistik Chi-Square hubungan aktivitas fisik dengan derajat hiperetensi 95% (∝≤ 0.05) dan hasil diperoleh pvalue0.039. Kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO. Kata Kunci: Aktivitas fisik, derajat hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2013, menyatakan bahwa terjadi peningkatan jumlah orang yang menderita hipertensi dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 milyar pada tahun 2008. Di perkirakan akan terus meningkat pada tahun 2020 sekitar 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2014).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi normal. Penyakit hipertensi salah satunya dipengaruhi oleh pekerjaan yang menguras aktivitas masyarakat. Aktivitas yang sehat dan makanan yang sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi (Susilo & Wulandary, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Muliyati, Syam, Sirajuddin (2011) dalam jurnal hubungan pola konsumsi natrium dan kalium serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makasar menunjukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Responden sebanyak 64,4% memiliki aktivitas ringan menderita hipertensi, sedangkan 35,6% responden yang beraktivitas sedang tidak menderita hipertensi.

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Anggara & Prayitno, 2013).

Berdasarkan data awal yang diambil di Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO di peroleh data penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas dari bulan Juli-September sebesar 135 orang. Dari data yang diperoleh sepuluh penyakit tidak menular, hipertensi berada di posisi ke tiga.

Hasil observasi di Puskesmas Tagulandang fenomena dan kasus hipertensi cukup banyak, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Tagulandang dan juga karena peneliti berdomisili di Tagulandang. Hasil wawancara dari beberapa masyarakat yang berkunjung ke puskesmas diperoleh keterangan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas seperti olahraga atau jalan sehat setiap pagi, sering kali melanggar dan tidak mematuhi anjuran dan larangan dari dokter, mengkonsumsi garam dapur, serta mengkonsumsi daging di acara-acara tertentu dan setelah mengkonsumsi makanan beresiko dapat menyebabkan kekambuhan hipertensi. Dan juga masyarakat di Tagulandang lebih memilih naik kendaraan seperti sepeda motor daripada jalan kaki kalau kemana-mana walaupun jaraknya dekat.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini menggunakan penelitian observasioanal analitik, dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Tagulandang sebanyak 135 orang. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dan diperoleh sampel sebanyak 40 responden sesuai dengan kriteria inklusi responden yang menderita hipertensi dan yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar kuesioner aktivitas fisik Riskesdas Total MET: ringan + sedang + berat Skor total hasil perhitungan dikelompokan kedalam tiga kategori tingkat aktivitas fisik:

Ringan: MET<600menit/minggu, Sedang: MET 600-3000 menit/minggu, Berat: MET ≥3000 menit/minggu. Untuk mengukur variabel derajat hipertensi peneliti menggunakan lembar observasidengan alat sphygmomanometer dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah. Untuk menilai kategori derajat hipertensi berdasarkan kriteria AHA 2017 yaitu: Tinggi= 120-129/<80 mmHg, Hiperensi Stadium I= 130-139/80-89 mmHg, Hipertensi Stadium II= >140/>90 mmHg.

Data analisis melalui analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan 95% (≤ 0,05). Uji statistik tersebut menggunakan program komputer. Jika hasil statistik menunjukkan p≤ 0,05itu artinya terdapat hubungan yang bermakna antar aktivitas fisik dengan derajat hipertensi, dan jika p> 0,05 tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur	n	%
38-45	12	30
46-55	17	42.5
56-65	9	22.5
>65	2	5
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa responden terbanyak berada pada umur 46-55 tahun dengan jumlah 17 orang (42.5%) dan responden paling sedikit berada pada umur >65 tahun yaitu 2 responden (5%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	13	32.5
Perempuan	27	67.5
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah responden 27 orang (67.5%) dan jumlah responden paling sedikit adalah laki-laki yaitu 13 orang (32,5%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	18	45
Nelayan	5	12.5
Petani	5	12.5
PNS	4	10
Wiraswasta	8	20
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa dari status pekerjaan yang terbanyak yaitu IRT dengan jumlah responden 18 orang (45%) dan paling sedikit yaitu PNS dengan jumlah responden 4 orang (10%).

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik

AktivitasFisik	n	%
Ringan	0	0
Sedang	28	70
Berat	12	30
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 28 orang (70%) dan responden dengan aktivitas berat sebanyak 12 orang (30%).

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan derajat hipertensi

Derajat Hipertensi	n	%
Tinggi	0	0
Stadium I	8	20
Stadium II	32	80
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukan bahwa responden dengan hipertensi derajat I sebanyak 8 orang (20%) dan responden dengan hipertensi derajat II sebanyak 32 orang (80%).

Tabel 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang

Aktivitas Fisik	Derajat Hipertensi				Total		P value
	Hipertensi Stadium I		Hipertensi Stadium II				
	n	%	n	%	n	%	
Berat	5	62.5	7	22	12	30	0.039
Sedang	3	37.5	25	78	28	70	
Jumlah	8	100	32	100	40	100	

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel diatas menunjukan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan derajat hipertensi stadium I sebanyak 3 orang (37.5%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan derajat hipertensi stadium II sebanyak 25 orang (78%). Sedangan responden yang memiliki aktivitas fisik berat dengan derajat hipertsni stadium I sebanyak 5 orang (62.5%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik berat dengan derajat hipertsni stadium II sebanyak 7 orang (22%). Hasil analisis menggunakan uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% di peroleh nilai p = 0,039. Atau probabilitas dibawah 0,05. Dengan demikian Ha diterima yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden paling banyak dengan aktivitas fisik sedang. Hal ini sejalan dengan jurnal yang diteliti oleh Manurung (2009) dengan judul pengaruh karakteristik, genetik, pendapatan keluarga, pendidikan ibu, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yang menyatakan sebagian besar responden memilki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 51 responden (53%) dan 14 responden (14,6%) memiliki aktivitas berat. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik latihan olahraga (exercise) merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga (exercise) adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Welis & Rifki, 2013). Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 70% responden yang melakukan aktifitas fisik sedang seperti mencuci pakaian, menyampu, mencuci piring, menyetrika dan memasak dan sebanyak 30% responden yang melakukan aktifitas fisik berat seperti menimbah air, menebang pohon dan mencangkul. Aktivitas fisik berat, sedang maupun ringan tergantung pada jenis kegiatan, intensitas dalam sehari, durasi dan frekuensi kegiatan.

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium II sebanyak 32 responden (80%), dikarenakan di pengaruhi oleh gaya hidup seperti mengkonsumsi garam dapur yang berlebihan, mereka juga jangan mengontrol ke dokter, sering melanggar aturan yang dianjurkan, jarang melakukan aktivitas dan masyarakat di Tagulandang tinggal di pesisir pantai dan hipertensi stadium I sebanyak 8 responden (20%). Adapun Faktor risiko terjadinya hipertensi seperti faktor yang tidak dapat dikontrol (keturunan, jenis kelamin dan individu dituntut untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar (Sutomo, 2009).

Hasil tabel silang antara variabel Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di peroleh responden dengan aktivitas fisik sedang dan derajat hipertensi stadium II yaitu 25 responden (78%) dan aktivitas berat dengan derajat hipertensi stadium I yaitu 5 responden (22%). Kemudian, responden dengan aktivitas fisik sedang dengan derajat hipertensi stadium I yaitu 3 responden

(37,5%) dan aktivitas fisik berat dengan derajat hipertensi stadium II yaitu 7 responden (62,5%) dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhinya seperti, stres dan penggunaan obat-obatan dengan dosis yang tidak sesuai. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji alternatif dari Chi-Square diperoleh nilai p value sebesar 0.039 lebih kecil dari 0.05 (p=0.039<α) yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang. Hal ini selajan dengan jurnal yang diteliti oleh Siringoringon & Jemadi (2013) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia di desa Sigaol Kabupaten Samosir terdapat hubungan
antara aktivitas fisik dengan hipertensi.Aktivitas fisik dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan jarang terkena tekanan darah tinggi (Marliani & Tantan, 2007).Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyowati (2010) dalam judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di kampung Botton Kelurahan Magelang Kecamatan Magelang Tengah Kota Megelang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi di kampung Botton Kelurahan Magelang Kecamatan Magelang Tengah Kota Megelang.Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan perubahan-perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan konstruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontrksi otot dinding pembuluh darah tersebut (Marliani & Tantan, 2007).Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, Syam & Sirajuddin (2011) dalm jurnal hubungan pola konsumsi natrium dan kalium serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makasar menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Kondisi tekanan darah yang tinggi menambah beban jantung dan arteri. Jantung harus bekerja lebih keras dari normal yang ditentukannya (Dalimartha dkk, 2008). Pentingnya berolaraga dan bergerak badan sejak kecil demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh. Jantung yang tangguh tetap kuat memompa darah kendati menghadapi rintangan pipa pembuluh darah yang sudah tidak utuh lagi. Jantung yang terlati sejak usia muda ototnya lebih tebal dan kuat disbanding yang tidak terlatih (Welis & Rifki, 2013).Dapat disimpulkan responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang cenderung lebih besar beresiko terkena hipertensi tetapi begitu sebaliknya responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung lebih sedikit berisiko terkena hipertensi. Jadi aktivitas fisik responden mempengaruhi terjadinya hipertensi.

SIMPULAN

Sebagian besar responden melakukan aktivitas sedang. Sebagian besar responden memiliki derajat hipertensi pada kategori stadium II. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO.

DAFTAR PUSTAKA

AHA. (2017). Pedoman Tekanan Darah Baru American College of Cardiology. http://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2017/11/08/11/47/mon-5pm-bp-guideline-aha-2017 diakses 08 NOvember 2017.

Anggara., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikalang Barat. Jurnal Ilmiah Kesehatan 5(1); Januari 2013. Diakses 04 Oktober 2017.

Dalimartha, S dkk. (2008). Care Your Self Hipertensi. Penebar Plus: Depok.

Kemenkes RI. (2014). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. www.depkes.go.iddiakses 17 Oktober 2017

Manurung, N. (2009). Pengaruh Karakteristik, Genetik, Pendapatan Keluarga, Pendidikan Ibu, Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas.Tesis. FKM USU. Diakses 24 Januari 2018

Marliani, L & Tantan, H. (2007). 100 Question & Answer Hipertensi, Jakarta: PT Elex Media Kompuntindo Kelompok Gramedia.

Muliyati, H., Syam, A., & Sirajuddin,S. (2011). Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium Serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jlkan di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makasar. Media Gizi Masyarakat . Indonesia. Vol.1,no.1 Agustus 2011. Diakses 04 Oktober 2017.

Siringoringon, M., & Jemadi. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Singaol Simbolon Kabupaten Samosir. Diakses 24 Januari 2018.

Susilo, Y., & Wulandary, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Sulistiyowati. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensidi Kampung Botton Kelurahan Magelang Tengah Kota Magelang.Skripsi. Diakses 05 Februari 2018.

Sutomo, B. (2009). Menu Sehat Penakluk Hipertensi. Jakarta: DeMedika Pustaka.

Welis, W., & Rifki, M. (2013). Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Jakarta: Pustaka Pelajar