

**HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENGONTROLAN TEKANAN DARAH TERHADAP AKTIFITAS FISIK DI
RW 024 DESA PANDAU JAYA KAB. KAMPAR**

**RELATIONSHIP OF HEALTHY LIFESTYLE PATTERNS OF HYPERTENSION PATIENTS
WITH BLOOD PRESSURE CONTROL ON PHYSICAL ACTIVITY IN
RW 024 DESA PANDAU JAYA KAB. KAMPAR**

Maswarni¹, Hayana²

¹Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau
email : maswarni@umri.ac.id

²Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtuah Pekanbaru
email : hayana.yana1986@gmail.com

ABSTRAK:Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah asupan makanan. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah, atau menunda terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat anti hipertensi, dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah terhadap aktifitas fisik di RW 024 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan cross-sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach). Populasi pada penelitian ini adalah Penderita Hipertensi yang berada di RT 01 RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Sampel pada penelitian ini sejumlah 74 responden. (2. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan CI 95% dan tingkat kemaknaan 0.05. Hasil: pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-P = 0,01 (P <0,05), dengan nilai OR 7.389 sehingga dapat di simpulkan bahwa dengan adanya aktifitas fisik yang teratur maka akan meningkatkan pengontrolan tekanan darah sebanyak 7.389 kali

Kata Kunci : Hipertensi, pola hidup sehat, aktivitas fisik

ABSTRAK: *One of the factors causing hypertension is food intake. The wrong diet is one of the risk factors that increase hypertension. By implementing a healthy lifestyle, it can lower blood pressure, prevent, treat hypertension, increase the effectiveness of anti-hypertensive drugs, and reduce the risk of cardiovascular disease. The purpose of this study was to see whether there is a healthy lifestyle in hypertension sufferers by controlling blood pressure on physical activity in RW 024 Pandau Jaya Village, Kampar Regency. This research is an analytical study with a quantitative approach. The design of this study used a cross-sectional study, which is a study to study the dynamics between risk factors and effects, by means of an observation approach or data information at once (point time approach) 1. The population in this study were hypertension sufferers residing in RT 01 Pandau Jaya Village, Kampar Regency. The sample in this study was 74 respondents. (2. The sampling technique in this study used purposive sampling. The data was collected by using a questionnaire. This study used a confidence level of 95% CI and a significance level of 0.05. Results: The results of this study indicate that the P-value = 0, 01 (P <0.05), with an OR value of 7,389, so it can be concluded that regular physical activity will increase blood pressure control by 7,389 times.*

Key words: *Hypertension, healthy lifestyle, physical activity*

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan sehingga memerlukan penanganan yang rumit dan sulit³. Penyakit hipertensi juga menyebabkan komplikasi yang serius apabila tidak mendapatkan penanganan yang serius. Penyakit mata, jantung, ginjal dan otak merupakan komplikasi-komplikasi yang mungkin ditimbulkan oleh penyakit hipertensi⁴. Prevalensi terhadap penyakit tidak menular di Indonesia mengalami peningkatan. Kecendrungan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi yang disebut sebagai the silent killer⁴. Jumlah penderita hipertensi di dunia mengalami peningkatan setiap tahun. Menurut survei yang dilakukan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2011 menyebutkan bahwa di seluruh dunia sekitar 972.000.000 orang atau 26,4% penduduk dunia mengidap penyakit tersebut dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 % ditahun 2025. Jumlah penderita di negara maju berkisar 333.000.000 jiwa dan 639.000.000 jiwa di negara berkembang. Hipertensi juga membunuh hampir 8.000.000 orang setiap tahun dimana hampir 1,5 juta adalah penduduk Asia Tenggara⁵. Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit⁶.

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen dan 63,2% kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Angka kejadian hipertensi menjadi penyebab kematian sebesar 6,8%. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, seperti kurangnya sarana dan prasarana dalam penanggulangan hipertensi⁶. Tingginya angka hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, kurangnya aktifitas, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan stres. Peningkatan jumlah penderita hipertensi juga ditemukan di Pekanbaru Provinsi Riau. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2014, pada tahun 2012 jumlah penderita tersebut sebanyak 19.878 orang, meningkat menjadi 24.509 orang padatahun 2013, dan kembali turun pada tahun 2014 menjadi 20.601 orang.⁴

Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit⁶.

Penelitian ini menganalisis Hubungan pola Hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah terhadap Aktifitas Fisik di RW 024 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan cross-sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach). Populasi pada penelitian ini adalah Penderita Hipertensi yang berada di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Sampel pada penelitian ini sejumlah 74 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan CI 95% dan tingkat kemaknaan 0.05.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di lihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1

Hubungan Pola Hidup sehat pada penderita hipertensi dengan Aktifitas Fisik (n=74)

AktifitasFisis k	Tekanan darah				F	%	P.value	OR
	Prehiperten si	%	Hiperten si	%				
Beraktifitas	3	9,7	28	41,9	31	100	0,02	7.389
Tidak Beraktifitas	19	44,2	24	58,1	43	100		
Total	22	53,9	52	100	74			

Berdasarkan tabel 2.1 dapat dilihat bahwa dari 74 responden yang melakukan pola hidup sehat terdapat 28responden (90,3%) dengan tekanan darah hipertensi yang beraktifitas, 74 responden yang melakukan pola hidup sehat terdapat 28responden (90,3%) dengan tekanan darah hipertensi yang beraktifitas, 3 responden (9,7%) dengan prehipertensi, sedangkan yang tidak beraktifitas terdapat 24 responden (55,8) dengan tekanan darah hipertensi dan 19 reponden (44,2) dengan prehipertensi . Hasil uji dengan Chi Square di peroleh nilai P Value 0,02 dengan tingkat kemaknaan (< 0,05) dengan nilai OR 7.389 sehingga dapat di simpulkan bahwa dengan adanya aktifitas fisik yang teratur maka akan meningkatkan pengontrolan tekanan darah sebanyak 7.389 kali, sedangkan yang tidak beraktifitas terdapat 24 responden (55,8) dengan tekanan darah hipertensi dan 19 reponden (44,2) dengan prehipertensi . Hasil uji dengan Chi Square di peroleh nilai P Value 0,02 dengan tingkat kemaknaan (< 0,05) dengan nilai OR 7.389 sehingga dapat di simpulkan bahwa dengan adanya aktifitas fisik yang teratur maka akan meningkatkan pengontrolan tekanan darah sebanyak 7.389 kali . Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko mengalami penyakit hipertensi. Seseorang dengan aktivitas fisik ringan, memiliki kecendrungan sekitar 30%-50% mengalami hipertensi dibandingkan dengan seseorang aktivitas sedang atau berat. Orang yang sering berjalan kaki dapat menurunkan tekanan darah sekitar 2% dan orang yang suka melakukan aktivitas aerobik akan mengalami penurunan ekanan darah rata-rata 4 mmHg (sistolik) dan 2 mmHg (diastolik)⁷

Pembahasan

Olahraga atau melakukan aktifitas fisik secara teratur di anjurkan kepada penderita hipertensi karena olahraga terbukti dapat merombak lemak yang berbahaya. Olahraga juga dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak di dinding pembuluh darah. Apabila penderita hipertensi jarang melakukan olahraga maka penimbunan lemak di dinding pembuluhdarah tidak dapat dihindari, akibatnya terjadi peningkatan tekanandarrah.⁸

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2013) yang menunjukkan bahwa responden yang tidak pernah melakukan olahraga sebanyak 20 orang (66,7%) lebih banyak pada kelompok kasus daripada kelompok kontrol. Nilai OR sebesar 5,152 yang artinya seseorang yang tidak pernah melakukan olahraga mempunyai risiko5,152 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan yang melakukan berolahraga⁷

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan Junaedi dkk. (2013) mengatakan bahwa apabila seseorang yang kurang aktif memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga membuat otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi menyebabkan kenaikan tekanan darah.⁹

Sejalan dengan Penelitian yang di lakukan Muliwati dkk. (2011) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi, yaitu

sebanyak 64,4% responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan menderita hipertensi, sedangkan 100% responden yang beraktifitas fisik sedang tidak hipertensi.

Hasil penelitian Whelton(2002) menunjukkan bahwa olahraga aerobik berhubungan secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah rata-rata sistolik dan diastolik. Penurunannya dari 3,84 mmHg ke 2,72 mmHg (sistolik) dan 3,35 mmHg ke 1,181 mmHg (diastolik). Peningkatan latihan aerobik akan sangat berguna untuk memodifikasi gaya hidup sehingga dapat mencegah dan mengobati terjadinya peningkatan tekanan darah.⁷

D. PENUTUP

Hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa hipertensi bisa di kontrol dengan melakukan aktifitas fisik, hal ini di buktikan pada penelitian ini dengan hasil yaitu dari 74 responden yang melakukan pola hidup sehat terdapat 28 responden (90,3%) dengan tekanan darah hipertensi yang beraktifitas dan 3 responden (9,7 %) dengan prehipertensi sedangkan yang tidak beraktifitas terdapat 24 responden (55,8) dengan tekanan darah hipertensi dan 19 responden (44,2%) dengan prehipertensi . Hasil uji dengan Chi Square di peroleh nilai P Value 0,02 dengan tingkat kemaknaan (< 0,05) dengan nilai OR 7.389 sehingga dapat di simpulkan bahwa dengan adanya aktifitas fisik yang teratur maka akan meningkatkan pengontrolan tekanan darah sebanyak 7.389 kali. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko mengalami penyakit hipertensi. Seseorang dengan aktivitas fisik ringan, memiliki kecendrungan sekitar 30%-50% mengalami hipertensi dibandingkan dengan seseorang aktivitas sedang atau berat.

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih Peneliti sampaikan kepada Deputy Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset dan Teknologi / Badan Riset dan Inovasi Nasional Melalui LLDIKTI Wilayah X sesuai dengan kontrak penelitian Nomor : 084/LL10/PG/2020. Terimakasih juga peneliti sampaikan Kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Riau serta Kepala Desa Pandau Jaya, Ketua Rukun Warga Dusun IV Gading Marpoyan yang telah memfasilitasi dalam penelitian ini.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Alvino, Sunarti, S. Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *J. Keperawatan Terap.* **1**, 41–47 (2015).
- Murti. & B. *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan.* **7**, (2010).
- Kishore, J., Gupta, N., Kohli, C. & Kumar, N. Prevalence of Hypertension and Determination of Its Risk Factors in Rural Delhi. *Int. J. Hypertens.* **2016**, 1–6 (2016).
- Murni. Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *photon* **8**, 151–158 (2018).
- Masyitah, D. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umu Daerah Raden Mattaher Jambi Tahun 2012. *Tesis Univ. Indones.* 1–95 (2013).
- Irwansyah. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* (2006).
- Aryantiningsih, D. S. & Silaen, J. B. Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *J. Ipteks Terap.* **12**, 64 (2018).
- Herwati & Sartika, W. Terkontrolnya Tekanan Darah Penderitahipertensi Berdasarkan poladiet Dankebiasaanolahraga Dipadangtahun 2011. *J. KesehatanMasyarakat* **8**, 9 (2014).

Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, Firlia Ayu & Malkan, I. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika* **8**, 39–47 (2016).