HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA REREMAL TAHUN 2019

Rima Rejeki [1] **Zulfikar, SKM.,MKM [2]**
Iswahyudi haryono, SKM.,M.Kes[3] **Ayu Wulandari, SKM.,MKM[4]**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI
ACEH DARUSSALAM
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
e-mail:Rejekirima45.@gmail.com

ABSTRAK

Bedasarkan laporan WHO bahwa sekitar 10% adalah berusia 50 tahun, 20% berusia 60 tahun dan meningkat menjadi 30% pada usia 70 tahun atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Desa Reremal Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah tahun 2019. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 11 sampai dengan 20 Oktober 2019 dengan menggunakan kuisioner dan pengolahan data dengan langkah editing, coding, entry dan tabulating serta analisis data dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi, tabel silang dan narasi. Dari hasil penelitian ini didapatkan dari kejadian hipertensi mayoritas responden mengalami hipertensi sebanyak 45 responden , dari pola makan mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 40 responden dan dari aktivitas fisik mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tidak baik sebanyak 65 responden .

Kata kunci: Kejadian Hipertensi, Pola Makan, Aktivitas fisik

ABSTRACT

Based on WHO reports about 10% are 50 years, 20% participation is 60 years and an increase of 30% at the age of 70 years or more. Diet and Physical Activity with the Occurrence of Hypertension in Reremal Village, Silih Nara Subdistrict, Central Aceh Regency in 2019. This type of research is analytic with cross sectional design. Data collection was carried out on 11 to 20 October 2019 using questionnaires and data processing by the steps of editing, coding, entry and tabulation as well as data analysis using frequency distribution tables, cross tables and narratives. From the results of the study obtained from respondents, hypertension received by respondents, hypertension received by 45 respondents, from eating patterns, respondents who have poor diet, as many as 40 respondents and from physical activity provided by respondents have physical activity that is not good as many as 65 respondent.

Keywords: *Occurrence of Hypertension, Diet, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang masih menjadi beban kesehatan di masyarakat global karena pravalensinya yang tinggi. Hipertensi dikenal sebagai salah satu penyebab utama kematian di Amerika Serikat (Yogiantoro, 2012).

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensi yang terus meningkat sejalan dengn perubahan Pola Makan dan Aktifitas Fisikseperti merokok, obesitas, aktifitas fisik, dan stress psikososial. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian dan kesakitan yang tinggi. Hipertensi sering diberi gelar the silent killer karena hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi. Hasil pencatatan yang didapatkan dari dinas kesehatan Aceh Tengah tahun 2016, dilaporkan bahwa jumlah pederita hipertensi pada masyarakat Aceh Tengah berjumlah 7367 penderita. Terjadi peningkatan kasus di tahun 2017 sebanyak 7654 kasus (Dinas Kesehatan Aceh Tengah, 2017).

Dari data hasil survei awal yang penulis dapatkan di Desa Reremal Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah didapatkan dari 10 orang yang ditanyakan mengenai Pola Makan dan Aktifitas Fisikterhadap penyakit hipertensi menunjukkan bahwa terdapat 6 orang yang mengalami hipertensi karena Pola Makan dan Aktifitas Fisikyang salah (merokok, pola makan, dan jarang berolah raga) dan 4 orang yang tidak mengalami hipertensi karena Pola Makan dan Aktifitas Fisikyang benar. Tujuan penelitian ini adalah Hubungan Antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Desa Reremal Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2019.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah "*cross sectional*". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh Masyarakat berusia ≥30 tahun Tahun di desa Reremal Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah tahun 2019 sebanyak 256 orang. Sampel yang digunakan adalah berjumlah 72 sampel dari 256 populasi yang ada di Desa Reremal Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah dengan menggunakan rumus *slovin* dan bersedia menjadi responden penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan dan aktifitas fisik sedangkan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian Hipertensi. Instrumen pengumpulan data untuk variable independen dan dependen adalah lembaran kuisioner yang berisikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan terstruktur *(structured)* dalam bentuk choise. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan jenis data primer dan data sekunder sebagai data penelitian. Teknik

pengolahan data yaitu editing dan coding sementara untuk analisa data yaitu univariat menggunakan rumus distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *Chi Square.*

Dari hasil penelitian yang telak dilakukan tanggal 11 sampai dengan 20 Oktober 2019 terhadap 72 sampel dari 256 populasi yang ada di Desa Reremal untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi didapatkan bahwa dari bahwa dari 72 responden (100%), mayoritas responden mengalami tekaknan darah tinggi sebanyak 45 responden (62,5%).

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Hipertensi	45	62,5
Tidak Hipertensi	27	37,5
Jumlah	**72**	**100**

Sumber: *Data Primer Diolah Tahun 2019*

Sementara untuk pola makan dari 72 responden (100%), mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 40 responden (55,6%).

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	32	44,4
Tidak Baik	40	55,6
Jumlah	**72**	**100**

Sumber: *Data Primer Diolah Tahun 2019*

Sedangkan untuk aktifitas fisik, dari dari 72 responden (100%), mayoritas responden memiliki aktifitas fiik tidak baik sebanyak 65 responden (90,3%).

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Baik	7	9,7
Tidak Baik	65	90,3
Jumlah	**72**	**100**

Sumber: *Data Primer Diolah Tahun 2019*

Hasil

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dari 72 responden dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi , diperoleh nilai *P Value* 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	7	21,9	25	78,1	32	100	0,000
Tidak Baik	38	95	2	5	40	100	

Jumlah	**45**	**62,5**	**27**	**37,5**	**72**	**100**

Sumber: *Data Primer Diolah Tahun 2019*

Adapun hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dari 72 responden dilakukan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi, diperoleh nilai *P Value* 0,233 (P ≤ 0,05). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Aktifitas Fisik	**Kejadian Hipertensi**				**Jumlah**		**P Value**
	Hipertensi		**Tidak Hipertensi**				
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	
Baik	3	42,9	4	57,1	7	100	0,233
Tidak Baik	42	64,6	23	35,4	65	100	
Jumlah	**45**	**62,5**	**27**	**37,5**	**72**	**100**	

Sumber: *Data Primer Diolah Tahun 2019*

PEMBAHASAN

Makanan penyebab darah tinggi pada dasarnya harus diwaspadai oleh semua orang, bukan hanya bagi mereka yang sudah mengalami hipertensi saja. Tekanan darah tinggi atau hipertensi sendiri adalah salah satu penyakit yang cukup berbahaya. Bukan hanya berbahaya bagi kesehatan, tetapi penyakit ini bisa menjadi pemicu timbulnya penyakit-penyakit lain sehingga biasanya penderita hipertensi akan mengalami komplikasi beberapa penyakit. Maka dari itu, seseorang paling tidak harus bisa menghindari atau mengurangi risiko terkena hipertensi dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan mengetahui cara pencegahannya, mengetahui gejala awalnya, dan sebagainya (Ningsih, 2011).

Memang tak bisa dipungkiri bahwa pola hidup seseorang akan menentukan sehat atau tidaknya orang tersebut begitu pun masyarakat di Desa Reremal semakin baiknya pola makan seseorang maka akan semakin terhindar orang tersebut dari kejadian hipertensi dan semakin buruk pola makan seseorang maka akan semakin banyak orang yang mengalami kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan karena pola makan yang buruk seperti sering makan makanan yang berlemak, makan gorengan, jajanan, meminum minuman dengan tinggi kafein, dan lain sebagainya merupakan faktor pemicu dari terjadinya kejadian hipertensi yang dapat meningkatkan tekanan darah secara permanen. Oleh

sebab itu, lebih baik menghindari diri dari pola atau gaya hidup yang dapat merusak sistem kesehatan tubuh.

. Aktivitas fisik ialah pergerakan dari setiap anggota badan yang melibatkan otot skeletal segingga pengeluaran energi akan lebih besar dari energi basal tubuh. Yang dimaksud *exercise* (latihan) adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang, disengaja, terjadwal dan terstruktur untuk mencapai kesehatan tubuh yang prima baik segi fisik ataupun psikis namun, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hipotesis peneliti yang menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dimana menurut asumsi aktivitas fisik bukan satu satunya faktor pemicu naiknya tekanan darah baik pada Hipertensi Sistole maupun Diastole, sebahagian besar faktor pemicu naiknya tekanan darah masyarakat Desa Reremal disebabkan oleh pola makan yang salah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Sedangkan hubungan aktifitas fisik dengan kejadian menunjukan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan serta sebagai sumbangan pemikiran dan tambahan informasi bagi masyarakat untuk dapat melakukan pencegahan terhadap kejadian hipertensi sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

Anggreini AD, et.al. 2010. *Pengantar Epidemiologi Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Crea, M. 2013. *Hypertension*. Jakarta: Medya.

Dalimartha, dkk. 2013. *Ramuan Herbal Penumpas Hipertensi*. Jakarta: Penebar Swadaya

Desa Reremal Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah, 2018. *Survei Awal Pada 10 Orang Yang Ditanyakan Mengenai Hipertensi*. Aceh Tengah, Aceh

Dinkes Aceh Tengah, 2019. *Jumlah Pederita Hipertensi Pada Masyarakat Bener Meriah Tahun 2019*. Aceh Tengah, Aceh

Dinkes Provinsi Aceh, 2018. *Prevalensi Hipertensi Di Provinsi Aceh Tahun 2014*. http://dinkes.acehprov.go.id/index.php/69-hipertensi. (Diakses tanggal 23 Februari 2019)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Mengenal Hipertensi*. http://depkes.co.id/stroke.html. (Diakses tanggal 28 Februari 2019)

Hastono, S dan Luknis S. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers

Isgiyanto, A. 2009. *Teknik Pengambilan Sampel Pada Penelitian Non-*

Eksperimental. Jogjakarta: Mitra Cendikia

Machfoedz, Ircham. 2008. *Statistika Induktif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran Bio Statistika*. Yogyakarta: Fitramaya

Marliani, L. 2012. *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Gramedia

Ningsih, 2011. *Faktor Yang Berperan Untuk Terjadinya Hipertensi*. http://id.wikipedia.org/wiki/Tekanan_darah_tinggi. (Diakses tanggal 25 Februari 2019)

Notoatmodjo,Soekidjo, 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam, 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan,* Salemba Medika, Jakarta

Price, L. 2013. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Rahyani, 2012. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakata: EGC

Rohaend, 2013. *Hipertensi Kini Menjadi Masalah Global Karena Prevalensi Yang Terus Meningkat*. http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownloads%2Fprofil%2FNAD05%2Fprofil_dinkes05baru. (Diakses tanggal 24 Februari 2019)

Setiawati dan Bustami. 2010. *Anti Hipertensi dalam Farmakologi dan Terapi*. Jakarta: FKUI

Shanty, M. 2011. *Penyakit yang Diam-diam Mematikan*. Yogyakarta: Javalitera

Sustrani, L. 2011. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Tanjung, 2010. *Penatalaksanaan Hipertensi*. http://www.deherba.com/riwayat-keluarga-dan-hipertensi.html. (Diakses tanggal 24 Februari 2019)

Yogiantoro, 2012. *Hidup Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utam

Yusuf, 2011. *Perilaku Keluarga Didalam Memanfaatkan Fasilitas Kesehatan*. http://asuhankeperawatanonline.blogspot.com/2012/02/perawatan-keluarga-hipertensi.html. (Diakses tanggal 24 Februari 2019)

Wade, 2013. *Epidemiologi Hipertensi*. http://id.scribd.com/doc/138329065/EPIDEMIOLOGI-HIPERTENSI. (Diakses tanggal 25 Februari 2019)

WHO, 2015. *Prevalensi Hipertensi Meningkat Sesuai Dengan Pertambahan Umur*. http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=1215. (Diakses tanggal 24 Februari 2019)

Widjaja, R, 2009. *Penyakit Kronis*. Bee Media Indonesia, Jakarta

Zulkifli, Jufri. 2012. *Mengobati Hipertensi Dengan Pengobatan Tradisional*. http://www.mausehat.com/pentingnya-peran-keluarga-bagi-penderita-hipertensi/. (Diakses tanggal 28 Februari 2019)