



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATTALLASSANG  
KABUPATEN TAKALAR

*The relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Pattallassang Public Health Center, Takalar Regency*

Kamriana, Sumarmi, Dina Oktaviana

Prodi Keperawatan, STIKES Tanawali Takalar, Sulawesi Selatan

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar berdasarkan hasil pengukuran pada lansia awal sampai lansia pertengahan pada bulan Februari 2023 sebanyak 75 orang mengalami hipertensi, dan pada bulan Juli 2023 sebanyak 50 orang menjawab, dengan 22 orang mengalami hipertensi (44%) dan 28 orang tidak mengalami hipertensi. **Tujuan:** Mengidentifikasi korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan jumlah kasus hipertensi pada orang tua di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Metode pengambilan sampel purposive digunakan untuk mengumpulkan lima puluh responden. Kuesioner IPAQ, yang merupakan kuesioner global yang terdiri dari 7 pertanyaan, digunakan untuk mengumpulkan data. Data diuji dengan uji chi-square. **Hasil:** Di wilayah kerja Pattallassang, ada hubungan yang significant antara antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia dengan pvalue = 0,000. **Kesimpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia.

**ABSTRACT**

**Background :** Hypertension in the working area of the Pattallassang Community Health Center, Takalar Regency, based on the results of measurements in the early to middle elderly in February 2023, there were 75 people who experienced hypertension, while in July 2023 there were 50 respondents, 22 respondents experienced hypertension (44 %) and 28 respondents (44%) did not experience hypertension. **Objective** Determine the relationship between physical activity and cases of hypertension in the elderly at the Pattallassang Community Health Center, Takalar Regency. **Method:** This research is a quantitative research with a cross-sectional approach. The total sample of fifty respondents was taken using a purposive sampling method. Data collection used the IPAQ questionnaire, which is an international questionnaire consisting of 7 questions. Data were analyzed using the chi-square test with a significant value of  $p < 0.05$ . **Results:** In the working area of the Pattallassang Community Health Center, Takalar Regency, there is a relationship between physical activity and cases of hypertension in the elderly with a value of  $p=0.000$ . **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Pattallassang Community Health Center, Takalar Regency.

**Riwayat artikel**

Diajukan: 16 Januari 2024  
Diterima: 27 Februari 2024

**Penulis Korespondensi:**

- Kamriana
- STIKES Tanawali  
Takalar, Sulawesi  
Selatan

e-mail:

kamrianaria@gmail.com

**Kata Kunci:**

Aktifitas fisik, pengetahuan,  
hipertensi, lansia

## PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, dan 1 dari 3 orang mengalami tekanan darah pada tahun 2019. Organisasi ini juga memperkirakan bahwa jumlah orang yang mengidap hipertensi akan menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025., dengan 10,44 juta kematian akibat komplikasi hipertensi setiap tahun. Dengan 34,1% populasi di Indonesia, hipertensi adalah masalah kesehatan yang umum (RISKESDAS, 2018).

Data profil kesehatan masyarakat provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terbesar 28,1% di provinsi itu, dengan prevalensi tertinggi di Bantaeng, Bulukumba, Sinjai, Gowa, Makassar, dan Takalar. Menurut SP2TT (sistem pelepasan puskesmas terpadu), 1.381 orang (610 laki-laki dan 771 perempuan) menderita hipertensi pada tahun 2018 di Kabupaten Takalar, yang berjumlah 286,99 orang. Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar melaporkan 133 kasus hipertensi sejak februari 2023.

Setiap orang di Indonesia yang menderita hipertensi menghadapi masalah kurangnya aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan hipertensi. Berolahraga dapat membantu mencegah hipertensi. Mereka yang menderita hipertensi mengeluarkan lebih banyak darah setiap kali bergerak karena kontraksi otot rangka. Menurut Dempsey (2016), latihan ringan, yang dilakukan selama enam menit per jam, atau sepuluh persen dari waktu yang ada, meningkatkan hipertensi dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan lebih besar daripada latihan yang berlangsung lebih dari enam jam.

Studi 2019 oleh Grisda Ledivia Lay berjudul "Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi". dengan teknik sampling consecutive. Jumlah sampel adalah enam puluh orang. Hasil penelitian dinilai dengan uji Spearman. Hasil menunjukkan bahwa 39 wanita pralansia (65%) di Puskesmas Bakunase berolahraga ringan,

dan sebagian besar dari mereka memiliki tekanan darah prahipertensi. Studi ini menemukan bahwa pada wanita lanjut usia di Puskesmas Bakunase Kupang, ada korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan insiden hipertensi.

Penelitian Nur Afni Karim tahun 2018 berjudul "Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi" menggunakan pendekatan observasi analitik dan cross-sectional. Sampel empat puluh responden dikumpulkan melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dari responden melalui kuesioner aktivitas fisik dan lembar observasi hipertensi. Hasil uji statistik chi-squared menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat hiperetensi pada 95% ( $a < 0.05$ ), dengan  $pvalue=0.039$ . Hasil menunjukkan bahwa pasien rawat jalan di Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro menderita hipertensi yang terkait dengan aktivitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Pattallassang, berdasarkan hasil teori dan prevalensi yang ada.

## METODE

Penelitian deskriptif korelasional ini menggunakan pendekatan cross-sectional untuk melakukan analisis deskriptif. Untuk aktivitas fisik instrumen penelitian, kusioner IPAQ digunakan. Chis-square test dan univariat dan bivariat digunakan untuk melakukan analisis.

IPAQ kuesioner aktivitas fisik internasional, terdiri dari tujuh pertanyaan dengan skala ordinal dengan kriteria objektif rendah jika: a. tidak ada aktivitas sama sekali; b. aktivitas tidak memenuhi standar sedang atau berat; atau c. tidak ada aktivitas setiap hari kurang dari 10 menit atau 600 MET.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Karakteristik di wilayah kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar

Karakteristik responden	N	%
<b>Umur</b>		
45-54	28	56,0
55-65	20	40,0
66-74	2	4,0
<b>Jnis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	26,0
Perempuan	37	74,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	30	60,0
SMA	18	36,0
Perguruan Tinggi	2	4,0
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	19	36,0
Tidak Bekerja	31	64,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Sumber data primer 2023

Dari 50 responden, 28 orang dari kelompok umur 45-54 berjumlah 56,0 persen; 20 orang dari kelompok umur 55-65 berjumlah 40,0 persen; dan 2 orang dari kelompok umur 66-74

berjumlah 4,0 persen.

Tabel 2-3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	22	44,0
Sedang	28	56,0
<b>Tekanan Darah</b>		
Hipertensi	22	44,0
Tidk Hipertensi	28	56,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Sumber: data primer 2023

Dari 50 orang yang disurvei, 22 (atau 44.0%) menunjukkan aktivitas fisik ringan, dan 28 (atau 56.0%) menunjukkan aktivitas fisik sedang.

Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar Kabupaten Takalar.

Aktivitas Fisik	Tekanan Darah				P value	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Ringan	6	12,0	22	44,0	28 56,0	
Sedang	16	32,0	6	12,0	22 44,0	
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>44,0</b>	<b>28</b>	<b>56,0</b>	<b>0,000</b>	

Dari lima puluh orang yang disurvei, enam melaporkan aktivitas fisik yang ringan dengan kategori hipertensi, atau 12%, dan dua puluh dua melaporkan aktivitas fisik yang ringan dengan kategori tidak hipertensi, atau 22%. Selain itu, enam orang melaporkan aktivitas fisik sedang dengan kategori hipertensi, atau 32%, dan enam orang melaporkan aktivitas fisik sedang dengan kategori tidak hipertensi, atau 12%.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan hubungan antara aktivitas fisik dan kasus hipertensi pada orang tua di wilayah kerja puskesmas

pattallassang kabupaten Takalar. Berdasarkan metode kuesioner, 22 responden mengalami hipertensi (44,0%) dan 28 responden tidak mengalami hipertensi (56,6%).

Olahraga memiliki banyak keuntungan bagi kesehatan Anda. Banyak negara mengklaim bahwa berolahraga baik untuk kesehatan Anda. Berolahraga, bersepeda, berenang, yoga, dll. Untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan, terutama jantung dan paru-paru, aktivitas fisik sangat membantu. Olahraga juga dapat menjaga pembuluh darah sehat dan mencegah hipertensi. Menurut Muhammad

Sazeli Rifki (2018), berolahraga, berhenti merokok, dan mengikuti diet yang sehat dapat membantu mencegah hipertensi.

Penelitian sebelumnya oleh Elsa Oktaviani (2022), yang menemukan hubungan yang signifikan antara kasus hipertensi pada orang tua dengan tingkat pengetahuan ( $p$ -value 0,000) dan aktivitas fisik ( $p$ -value 0,014).

Solehatul Mahmuda (2015) melakukan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan antara hipertensi dan aktivitas fisik di wilayah kerja puskesmas Pattallassang. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa, dengan nilai  $p=0,024$ , aktivitas fisik adalah faktor resiko yang paling berhubungan dengan insiden hipertensi.

Studi menunjukkan bahwa tekanan darah dapat meningkat pada organ yang tidak cukup kebugaran atau tidak banyak bergerak. Keadaan aliran darah yang tidak lancar adalah masalah kesehatan saat ini yang disebabkan oleh organg-organg yang tidak berolahraga. Kurang berolahraga melemahkan pompa jantung, yang menghambat aliran darah ke seluruh tubuh.

Peneliti menemukan bahwa melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah orang tua. Mereka memiliki tingkat tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan dengan orang tua yang tidak melakukan aktivitas aktivitas fisik seperti senam, mengangkat barang, dan membersihkan rumah. Dari lima puluh orang yang disurvei, enam orang, atau dua belas persen, menyatakan bahwa karena mereka kurang memperhatikan, mereka melakukan aktivitas fisik ringan untuk mengobati hipertensi. Menurut penelitian ini, 16 orang atau 32% memiliki aktivitas fisik sedang hipertensi dan 22 orang atau 44 persen memiliki aktivitas fisik ringan tidak hipertensi karena mereka kurang memperhatikan aktivitas fisik mereka. Menurut penelitian ini, dari 22 orang tua yang disurvei di wilayah kerja puskesmas Pattallassang di Kabupaten Takalar, ada korelasi antara aktivitas fisik ringan dan

aktivitas fisik, dan aktivitas fisik sedang pada 28 responden (56%), dengan nilai  $p=0,000 \leq a 0,000$ .

## KESIMPULAN

Sebanyak lima puluh orang yang disurvei di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar mengalami hipertensi. Dari lima puluh orang yang disurvei, 6 (12,0%) menunjukkan aktivitas fisik ringan terkait hipertensi, sedangkan 16 (32,0%) menunjukkan aktivitas fisik sedang terkait hipertensi.

Hubungan antara aktivitas fisik tidak hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar Setengah dari lima puluh orang yang disurvei mengatakan mereka melakukan aktivitas fisik ringan tidak hipertensi (22 responden, atau 44 persen) dan aktivitas fisik sedang tidak hipertensi (6 responden, atau 12 persen).

Dari lima puluh orang yang disurvei di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar, ditemukan bahwa dua puluh dua dari mereka yang menjawab 22% responden memiliki aktivitas fisik yang ringan dengan aktivitas fisik sedang, dan 28% memiliki aktivitas fisik yang ringan tidak hipertensi dengan aktivitas fisik sedang yang tidak hipertensi, masing-masing. Di Puskesmas Pattallassang di Kabupaten Takalar, ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dan insiden hipertensi dengan nilai probabilitas ( $p=0,000$ ), yang menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak jika nilai ( $p=0,000 \leq a 0,05$ ).

## SARAN

### 1. Pasien

Untuk mencegah penyakit hipertensi, responden disarankan untuk memperhatikan aktivitas fisik mereka dan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin di fasilitas kesehatan.

### 2. Keluarga

Keluarga pasien harus mendukung dan mendorong responden untuk tetap semangat.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memperluas pemahaman kita tentang hubungan antara aktivitas fisik dan insiden hipertensi. Karena mereka tidak memiliki banyak sumber daya, peneliti selanjutnya dapat menggunakan

berbagai teknik untuk menguji variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- RISKESDAS,2018)Emmelia.(2016).Asuhan Keprawatan Gerontik. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
- Dempsey tahun 2016 H., Wungouw, L., Gita, D., Kareri, R., Cendana, U. N., Nusa, P., & Timur, T. Lay, G, L, (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Puskesmas Bakunase. 464–471.
- Lay, 2019)Emmelia. (2016). Asuhan Keprawatan Gerontik. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Karim, bgvfN. A. (2018). Hubungan AktivitasFisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 269–273.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Jurnal KESMAS*, 7(5)
- Taiso, S.N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna.
- WHO(2017) '*Physical activity*'. World Health Organization (2010a) *Global recommendations on physical acitivity for health Switzerland: WHO Ppress*
- Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *PROMOTO Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*.
- Manurung. (2018). Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind mapping dan NANDA NIC NOC Solusi Cerdas lulus UKOM Bidang Keperawatan.
- Manurung, N. (2018). Keperawatan Medikal Bedah. Konsep, Mind Mapping dan Nanda Nic Noc Jilid 2. CV. Trans Info Media : Jakarta Timur
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia4, R. F. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia.
- Novikasari, B. Y.(2021).Hubungan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada Penderita hipertensi.