

## **PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PURWAMEKAR**

Kendall Fajar Maulana<sup>1</sup>, Nadya Putri Saylendra<sup>2</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
E-mail : ps19.kendallmaulana@mhs.ubpkarawang.ac.id<sup>1</sup>,  
Nadya.saylendra@ubpkarawang.ac.id<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Masyarakat desa Purwamekar, Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang mayoritas kaum wanita mempunyai presentasi yang tinggi terhadap penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terjadi diseluruh dunia yang terus meningkat. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hubungan aktivitas fisik dengan pasien hipertensi di desa Purwamekar. Metode penelitian dilakukan dengan cara sosialisasi dan pengecekan tekanan darah. Target sasaran adalah ibu-ibu warga desa Purwamekar. Sosialisai yang dilakukan agar dampak baik bagi warga dan sudah dapat diterapkan swamedikasi dan pola hidup sehat. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan pasien hipertensi di Desa Purwamekar. Warga desa Purwamekar khususnya penderita pasien hipertensi mesti dilakukan pengawasan oleh tenaga kesehatan agar tetap terkontrol dengan baik.

Kata kunci: hipertensi, aktivitas fisik, sosialisasi

### **Abstract**

*The people of Purwamekar village, Rawamerta sub-district, Karawang regency, the majority of women have a high presentation of hypertension. Hypertension is a health problem that occurs throughout the world that continues to increase. Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure 140 mmHg and diastolic pressure 90 mmHg. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles and requires energy expenditure. Lack of physical activity increases the risk of suffering from hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of physical activity on hypertension patients in Purwamekar village. The research method was carried out by socializing and checking blood pressure. The target targets are women from the village of Purwamekar. The socialization is carried out so that it has a good impact on residents and can already be applied to self-medication and a healthy lifestyle. There is a significant relationship between physical activity and hypertension patients in Purwamekar Village. The residents of Purwamekar village, especially patients with hypertension, must be supervised by health workers so that they are well controlled.*

*Keywords: hypertension, physical activity, sicialization*

## **Pendahuluan**

Desa Purwamekar merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Rawamerta kabupaten karawang. Desa Purwamekar mempunyai luas wilayah Luas wilayah 4.911.34 Ha (Darat 728,695 Lahan Sawah 4.182,645 Ha), Suhu udara rata-rata maksimal 30 derajat celcius dan minimal 27 derajat celcius.

Berdasarkan data yang diambil di Desa Purwamekar Kecamatan Rawamerta di peroleh data penderita hipertensi yang berkunjung kantor desa di tanggal 13 Juli 2022 sebanyak 16 orang. Dari data yang diperoleh hampir 50% warga memiliki tekanan darah mencapai lebih dari 140mmHg.

Definisi 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.. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. (Kemenkes, 2013). 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).

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 uraian dalam latar belakang diatas maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di Desa Purwamekar Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang.

## **Metode Penelitian**

Adapun lokasi dan waktu pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini di Desa Purwamekar, Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang dimana menjadi salah satu desa yang terdampak akibat COVID-19. Kegiatan ini dilaksanakan pada 01 Juli 2022-31 Juli 2022. Kegiatan wajib KKN pada tahun ini masih secara hybrid (online-offline) sehingga KKN

diharapkan mampu menjadi sarana penggerak partisipasi aktif masyarakat dimasa pandemic COVID-19.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi edukasi kepada masyarakat desa Purwamekar yang di kumpulkan di aula desa yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2022 pekan kedua dari bulan juli. Masyarakat yang menyimak edukasi yang diberikan serta pengecekan kesehatan secara gratis dan konsultasi hidup sehat pada masyarakat desa Purwamekar. Dengan judul sosialisasi “Swamedikasi Pasien Hipertensi Serta Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi”. Target sasaran penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu di Desa Purwamekar yang berumur dewasa awal sampai lanjut usia yang telah didiagnosis menderita hipertensi di Desa Purwamekar. Dari 16 warga hanya 13 warga saya di tes menggunakan alat tensi kesehatan.



Gambar 1. Sosialisasi dan Penyampaian Materi Edukasi

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan dalam program kerja ini, pada pasien hipertensi di desa Purwamekar dengan rata - rata gendernya wanita, setelah dilakukan edukasi mempunyai antusias yang sangat bagus, keingin tahuan dan banyak belajar mengenai pola hidup sehat pun masyarakat desa Purwamekar sesuai dengan harapan peneliti. Edukasi yang dilakukan pada tanggal 13 Juli 2022 di Aula Desa Purwamekar di hadiri kurang lebih 16 orang pasien penderita Hipertensi. Mayoritas wanita dengan status ibu rumah tangga dengan usia rata - rata diatas 30 tahun.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur	n	%
------	---	---

20-40	4	31%
41-60	5	38%
61-70	3	23%
>70	1	8%
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada umur 40-60 tahun dengan jumlah 5 orang (38%) dan responden paling sedikit berada pada umur >70 tahun yaitu 1 responden (8%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan derajat hipertensi

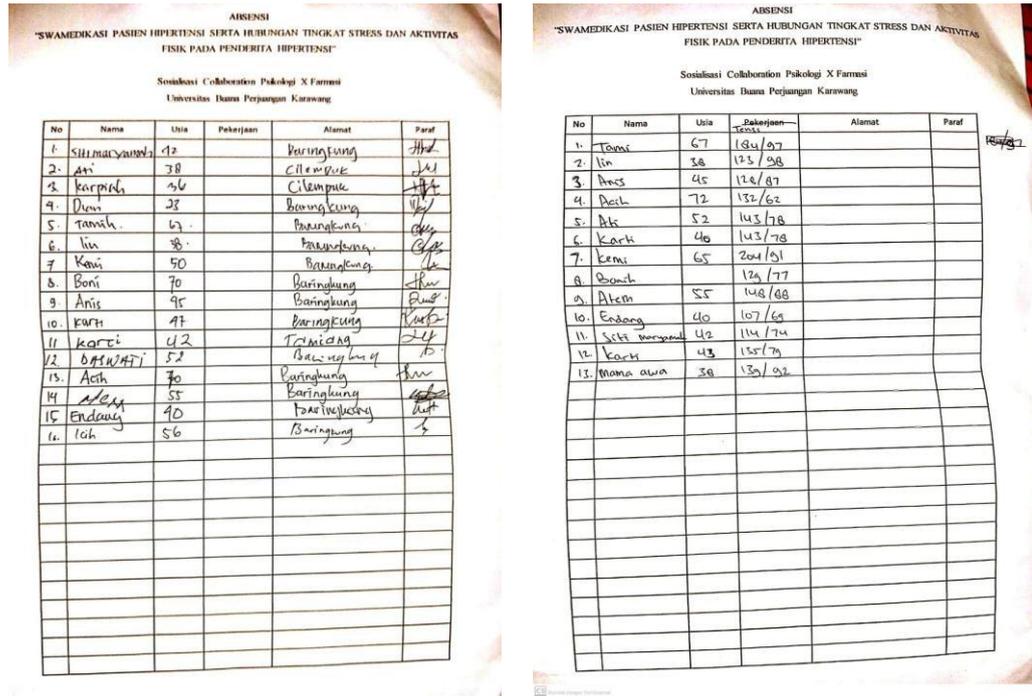
Derajat Hipertensi	n	%
Normal	2	15%
Prehipertensi	6	47%
Stadium I	3	23%
Stadium II	-	-
Stadium III	2	15%
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan Prehipertensi sebanyak 6 orang (47%) dan responden paling sedikit dengan normal dan hipertensi derajat II sebanyak masing-masing 2 orang

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	4	31%
Sedang	7	54%
Berat	2	15%
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 7 orang (54%) dan responden dengan aktivitas berat sebanyak 2 orang (15%).



Gambar 2. Absensi Kehadiran dan Hasil Pengecekan Tekanan Darah

**Pembahasan**

Defenisi hipertensi atau tekanan darah adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes, 2014).

Tabel 4. Klasifikasi Hepertensi Untuk Orang Dewasa

Klasifikasi Hipertensi Untuk Orang Dewasa		
	Tekanan darah Systolik (mmHg)	Tekanan darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Stage 1	140-159	90-99
Hipertensi Stage 2	160-179	100-109
Hipertensi Stage 3	≥180	≥110

**Sumber:** *joint national committe on prevation detection, evaluation, and treatment of hight blood pressure VII/JNC-VII. (2009).*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak dengan aktivitas fisik sedang. 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 54% responden yang melakukan aktifitas fisik sedang seperti mencuci pakaian, menyampu, mencuci piring, menyetrika dan memasak dan sebanyak 15% responden yang melakukan aktifitas fisik berat seperti menimbah air, menebang pohon dan mencangkul. Aktifitas fisik berat, sedang maupun ringan tergantung pada jenis kegiatan, intensitas dalam sehari, durasi dan frekuensi kegiatan.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium III sebanyak 2 responden (15%), dikarenakan di pengaruhi oleh gaya hidup seperti mengkonsumsi garam dapur yang berlebihan, mereka juga jangan mengontrol ke dokter, sering melanggar aturan yang dianjurkan. 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).

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

Sebagian besar responden melakukan aktivitas sedang. Sebagian besar responden memiliki derajat hipertensi pada kategori Prehipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di Desa Purwamekar.

Kegiatan program yang dilakukan berjalan dengan baik, edukasi swamedikasi pasien hipertensi serta hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi menambahkan warga desa purwamekar antusias terhadap diri sendiri. Kegiatan yang telah dilakukan mendapatkan dampak baik bagi warga dan sudah dapat diterapkan swamedikasi dan pola hidup sehat.

Namun dalam hal ini warga desa Purwamekar khususnya penderita pasien hipertensi mesti dilakukan pengawasan oleh tenaga kesehatan agar tetap terkontrol dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

Harapap, R. A., Kintoko, R., & Sarumpaet, S. (2017). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN. *Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 68-71.

Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI. *Keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 1*, 2-5.