

Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Herediter Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas

Toto Harto^{1*}

¹Akademi Keperawatan Al-Ma'arif Baturaja

*Correspondence: totoharto27@gmail.com;

Abstrak: Hipertensi adalah tekanan darah meningkat yang abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda, tekanan darah normal bervariasi sesuai usia sehingga setiap diagnosis hipertensi harus spesifik sesuai usia (Corwin, 2009) Penelitian ini dilakukan di desa kemalaraja wilayah kerja upkd puskesmas kemalaraja kab oku timur. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli 2019. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Dari hasil uji statistik yang dilakukan dengan pengujian Chi-Square didapatkan bahwa aktifitas fisik dengan nilai (p value = 0,574) dan herediter dengan nilai (p value = 0,548) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dan herediter terhadap kejadian hipertensi. Kesimpulan Hasil penelitian ini adalah bahwa aktifitas fisik dan herediter tidak mempengaruhi penyakit hipertensi. peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang hubungan pendidikan dengan keaktifan lansia dalam melakukan aktifitas fisik.

Kata Kunci : Aktifitas fisik, Herediter, Hipertensi

Abstract: *Hypertension is an abnormally increased blood pressure and at least according to three different opportunities, normal blood pressure according to the age of each diagnosis. Hypertension must be age appropriate (Corwin, 2009) This research was conducted in the Kemalaraja village, the working area of the UPD Puskesmas Kemalaraja, East Oku Regency. This research was conducted in July 2019. This research uses descriptive analytic method using cross sectional. This study uses a questionnaire measuring tool. The sample in this study amounted to 30 respondents. From the results of statistical tests conducted with Chi-Square testers, physical activity is obtained with a value (p value = 0.574) and hereditary with a value (p value = 0.548) which means there is no relationship associated with physical activity and inheritance related to hypertension. Conclusion The results of this study are that physical activity and inheritors do not update hypertension. The researcher suggests that further researchers conduct research on education with active parents in carrying out physical activities.*

Keywords: Physical Activity, Hereditary, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi dikategorikan sebagai the silent disease atau the silent killer karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi atau tidak mengetahui sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Bahaya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal

dan gangguan penglihatan. Kematian akibat hipertensi menduduki peringkat atas daripada penyebab-penyebab lainnya (Bambang, 2011). Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular. Secara umum, orang dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg (milimeter Hidragyrumatau milimeter air raksa) (Kaplan, 2010).

Data WHO (World Health Organization) pada tahun 2011 mencatat sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa di Amerika menderita hipertensi. Pada tahun 2012 sekitar 839 juta kasus

hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 miliar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang (Triyanto, 2014). Berdasarkan data terbaru dari (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 5 orang dewasa diseluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah. Sekitar setengah dari semua kematian di akibatkan oleh komplikasi dari hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung. Angka kematian komplikasi mencapai 9,4 juta jiwa diseluruh dunia setiap tahun. Di Amerika prevalensi tekanan darah pada tahun 2014 adalah 18%, sedangkan di afrika lebih dari 30% orang dewasa memiliki tekanan darah tinggi (WHO, 2015).

Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes RI, 2017). Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2013). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (32,9%) lebih tinggi dibanding dengan lakilaki (28,7%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (31,7%) dibandingkan dengan perdesaan (30,2%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Profil Kesehatan Indonesia, 2016).

Berdasarkan Profil dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan (2017), didapatkan jumlah penderita hipertensi tahun 2013 sebesar 183.048 jiwa, pada tahun 2014 sebesar 186.116 jiwa, pada tahun 2015 sebesar 204.213 jiwa, pada

tahun 2016 sebesar 225.305 jiwa dan bulan Januari sampai November tahun 2017 sebanyak 229.365 jiwa. Sedangkan dari data Dinas Kesehatan Kota Palembang, angka kejadian penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014 yaitu sebanyak 6740 orang, pada tahun 2015 sebanyak 7944 orang, pada tahun 2016 sebanyak 8530 orang, pada tahun 2017 sebanyak 8686 orang dan bulan Januari sampai september tahun 2017 sebanyak 6973.

Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Kemalaraja Kab. OKU pasien hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 3545 jiwa menduduki urutan ke 7 dari 10 penyakit terbesar. Pada tahun 2017 sebanyak 3565 jiwa menduduki urutan ke 2 dari 10 penyakit terbesar. Pada tahun 2018 sebanyak 3678 jiwa menduduki urutan ke 2 dari 10 penyakit terbesar (UPTD Puskesmas Kemalaraja, 2019).

Penyebab timbulnya penyakit hipertensi saat ini dipengaruhi oleh gaya hidup modern, pola makan yang salah, dan berat badan yang berlebihan. Gaya hidup modern ini lebih mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan, sehingga kesibukan dan kerja kerasnya menimbulkan stres dan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan akan membuat tekanan darah menjadi naik (Nurhasanah, 2009). Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya

yang memerlukan pengeluaran energi. Jenis – jenis aktifitas fisik dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu , Kegiatan ringan , sedang, berat (Almatsier, 2013). Secara teori aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteti sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenanikan tekanan darah. Kurang nya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Triyanto, 2014).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi (Almatsier, 2013). Herediter adalah sebuah penyakit keturunan yang dapat diturunkan melalui generasi kekeluargaan (pribadi) atau bisa juga disimpulkan sebagai penyakit yang diwariskan dari satu generasi ke generasi lain melalui gen yang rusak. Atau bisa juga dikaitkan sebagai kelainan genetic yang diwariskan dari orang tua kepada anak nya.

Penyakit keturunan/genetic dapat dibagi menjadi 4 kategori yaitu Autosomal dominan penyakit yaitu : keturunan yang mewarisi salinan gen normal dan gen mutan dari orang tuanya; Penyakit resesif autosomal: penyakit ini terjadi ketika kedua orang tua membawa sifat cacat ddalam gen mereka yang kemudian diteruskan ke pada keturunannya; Gender linked; Polygenic disorder adalah penyakit yang dipengaruhi oleh beberapa kelainan genetik, factor resiko dalam gangguan ini adalah riwayat keluarga, dan lingkungan

Berdasarkan latar belakang diatas , penulis tertarik untuk meneliti tentang Hubungan antara aktifitas fisik dan herediter terhadap kejadian hipertensi di Desa Kemalaraja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019”.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi cross sectional . Dalam penggunaan studi cross sectional pengukuran variabel independen dilakukan pada waktu bersamaan (Hayyu Sari, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi di UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019.

Pada penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling yaitu salah satu teknik pengambilan sampel secara sengaja yang ditentukan sendiri oleh peneliti. Tempat penelitian dilaksanakan di Desa Kemalaraja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU. Waktu penelitian dilakukan pada bulan juni – juli 2019. Data dari angket dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis menggunakan deskriptif presentase dan analisis korelasi..

HASIL

Analisa Data Univariat

Analisa Data Univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel dependen (Kejadian Hipertensi) dan variabel independen (Aktifitas Fisik dan Herediter) yang dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

Tabel 1. Distribusi frekuensi kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019

NO	AKTIVITAS FISIK	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1.	Ringan	11	36.7
2.	Sedang	10	33.3
3.	Berat	9	30.0
	Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas dari 30 responden yang paling banyak melakukan aktifitas fisik ringan yaitu sebanyak 11 responden (36.7%), dan

yang melakukan aktifitas sedang sebanyak 10 responden (33.3%) dan yang paling sedikit yaitu responden yang melakukan aktifitas fisik berat yaitu sebanyak 9 responden (30.0%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan herediter di UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019

NO	HEREDITER	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1.	ada	15	50.0
2.	tidak	15	50.0
	Total	30	100.0

Tabel 3. Hubungan antara Herediter terhadap kejadian Hipertensi di Desa Kemalaraja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019

NO	HEREDITER	HIPERTENSI				Jumlah		<i>p. value</i>
		TAHAP 1		TAHAP 2		N	%	
		N	%	N	%			
1.	ada	0	-	15	100.0	15	100.0	0.000
2.	Tidak ada	15	100.0	0	00.0	15	100.0	
	Total	15	100.0	15	100.0	30	100.0	

Tabel 4. Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap kejadian Hipertensi di Desa Kemalaraja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019

NO	AKTIFITAS FISIK	HIPERTENSI				Jumlah		<i>p. value</i>
		TAHAP 1		TAHAP 2		N	%	
		N	%	N	%			
1.	Ringan	11	100.0	0	0.00	11	100.0	0.000
2.	Sedang	4	40.0	6	60.0	10	100.0	
3.	Berat	0	-	9	100.0	9	100.0	
	Total	15	100.0	15	100.0	30.0	100.0	

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan herediter

terhadap kejadian hipertensi di desa Kemalaraja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019.

Hasil di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hasanudin (2018) bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi. Aktifitas fisik adalah intensitas kegiatan jasmani yang dilakukan sehari-hari, yang meliputi bidang kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan, dan kegiatan diwaktu senggang. Jenis aktifitas fisik meliputi aktifitas berat,yaitu aktifitas yang menggunakan tenaga fisik dan membuat nafas lebih cepat dari biasanya , yang dialkukan minimal 10 menit setiap kalinya: aktifitas sedang, yaitu aktifitas yang menggunakan tenaga fisik yang sedang dan membuat nafas lebih cepat dari biasanya , serta aktifitas ringan , yaitu aktifitas yang sedikit menggunakan tenaga fisik yang dilakukan minimal 10 menit setiap harinya.

Aktifitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan . mereka yang secara fisik aktif cenderung mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ organ demikian lebih kuat dan lebih lentur.aktifitas yang berupa gerakan atau latihan aerobik bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran,ketahanan kardio respiratory. Contoh dari latihan aerobik adalah berjalan , jogging, berenang, bersepeda. Latihan aerobik membuat otot otot bekerja.(Giam, 2017)

Berbagai penelitian membuktikan bahwa orang-orang yang rendah tingkat kebugarannya, tidak banyak bergerak. Bila setiap harinya rata rata naik tangga 25 sampai 30 minggu dapat secara nyata meningkatkan kebugaran kardio-respirator (Giam, 2017)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khomarun,dkk, 2016), yaitu dalam penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan yang signifikan

dalam perubahan penurunan tekanan darah sistolik pada responden setelah dilakukannya intervensi jalan pagi sebanyak 40 kali dalam waktu 8 minggu. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Budiono, 2017) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di desa nabun , kecamatan merit kabupaten kebumen dengan $p=0,013 (<0.05)$.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa kurangnya aktifitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga meningkatkan tekanan darah dengan melakukan olahraga atau melakukan aktifitas fisiksecara rutin sehingga dapat menurunkan atau menstabilkan tekanna darah.

Pengaruh genetik memainkan peranan dalam perkembangan hipertensi. Prevalens penyakit ini terklutser dalam keluarga . Contohnya, bila kedua orangtua memiliki hipertensi primer, maka kemungkinan keturunannya memiliki hipertensi adalah 1 dari dua .salah satu dari orangtua yang hipertensi menghasilkan 1 dari 3 frekuensi untuk keturunannya menderita hipertensi sementara orangtua dengan tekanan darah normal menghasilkan 1 dari 20 frekuensi untuk keturunannya menderita hipertensi (Bullock, 1996)

Pada penelitian ini ditemukan hubungan yang bermakna antara faktor hereditas dengan kejadian hipertensi ($p=574$), dimana anak dengan orang tua yang menderita hipertensi memiliki risiko 5,0 kali untuk mengalami hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa kejadian hipertensi berhubungan positif dengan riwayat kejadian hipertensi pada keluarga. Sebuah penelitian pada remaja di India juga menyebutkan bahwa 37,5% kejadian hipertensi

berhubungan dengan adanya riwayat hipertensi dari orang tua.

Riwayat keluarga yang menunjukkan adanya tekanan darah yang tinggi merupakan faktor risiko paling kuat bagi seseorang untuk menderita hipertensi dimasa datang. Dalam penelitian ini, faktor hereditas yang ditekankan bukan dari segi genetik, melainkan lebih kepada pola makan yang menurun dalam keluarga. Kecenderungan terjadinya hipertensi dalam keluarga dapat diakibatkan kesamaan pola makan orang tua dan anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan antara aktifitas fisik dan herediter terhadap kejadian hipertensi di desa kemalaraja wilayah kerja uptd puskesmas kemalaraja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2019 di dapat bahwa tidak Ada hubungan antara aktifitas fisik dan herediter terhadap kejadian hipertensi di desa kemalaraja uptd puskesmas kemalaraja kab oku.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S & Jabar. (2004). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara (online) Diakses tanggal 30 Oktober 2020.
- Budiman dan Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinkes. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. di akses pada Tanggal 05 November 2020.
- Depkes RI. 2009. *Data Departemen Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta.
- Kemendes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia*. di akses pada Tanggal 15 Juli 2019.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta
- Novian, Arista. 2013. *Jurnal Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi*. Semarang. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.
- Soenarta, A. dkk. 2015. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler : Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia*. Edisi 1. Jakarta. Secretariat Indonesia Heart Association.
- Syaifudin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- WHO. 2015. *Q & As on Hypertension*. di akses Tanggal 14 juli 2019.