

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK: OLAHRAGA DAN PENGATURAN NUTRISI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI UPT PUSKESMAS BINJAI ESTATE

Hanna Ester Empraninta, S.Kep., Ns., M.Kep¹ yolandapusitasari²

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail:

hannaesterempraninta17@gmail.com yolandapusita@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri. Hipertensi dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, karena dapat mengganggu aktivitas dan dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya jika tidak terkendali dan tidak diupayakannya pencegahan dini. Asupan makanan yang mengandung tinggi natrium menjadi salah satu faktor resiko utama penyebab terjadinya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan aktivitas fisik dan nutrisi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi pada masa covid-19 di UPT Puskesmas Binjai Estate

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Nutrisi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure occurs when blood pressure increases abnormally in the arteries. Hypertension can cause serious health problems, because it can interfere with activities and can result in dangerous complications if it is not controlled and early prevention is not attempted. Intake of foods containing high sodium is one of the main risk factors causing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship physical activity and nutrition with blood pressure in hypertensive patients during the Covid-19 period at the UPT Puskesmas Binjai Estate

Keywords: Physical Activity, Nutrition, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi terjadi ketika peningkatan tekanan yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah normalnya adalah 140/90 mmHg *World Health Organization*, (2020). Secara umum, hipertensi diukur dua kali pada interval lima menit di bawah istirahat yang cukup. Tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg (Harsismanto et al., 2020).

Meningkatnya kejadian hipertensi mengakibatkan jumlah kematian serta terjadinya resiko komplikasi akan semakin bertambah setiap tahunnya. Penyebab keadaan ini karena hipertensi angka kejadianya masih sangat tinggi di wilayah yang berpenghasilan rendah dan terjadi pada usia lanjut. Diperlukan solusi terbaik untuk mengatasi hipertensi. Solusi

diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, menurunkan resiko terjadinya komplikasi, dan mengurangi resiko terhadap penyakit bagian kardiovaskuler (E Suprayitno & Wahid, 2019). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Sijabat et al., 2020).

Berdasarkan data dari WHO, (2019), hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan penderita lebih dari 1 miliar orang, dimana dua pertiga kasus ditemukan sebagian besar disebabkan oleh peningkatan faktor risiko pada populasi tersebut. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi, dan diperkirakan

setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi merupakan penyebab penyakit yang paling sering terjadi pada kardiovaskular dan juga sebagai masalah utama di negara maju dan di negara berkembang. Penderita hipertensi juga tidak tahu jika dirinya memiliki riwayat hipertensi dan akan segera diketahui jika terjadi beberapa komplikasi (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah Afrika dengan prevalensi tertinggi (27%) dan di Negara Swiss memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%) (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi terutama di Negara-negara berkembang termasuk Indonesia yang didapat melalui pengukuran tekanan darah pada umur kurang lebih 18 tahun sebesar 8,4%. Di Indonesia kasus penderita penyakit hipertensi memiliki prevalensi tertinggi terdapat di Sulawesi Utara yaitu 13,2%, sedangkan prevalensi kejadian hipertensi terendah berada di Papua yaitu 4,4% dan Bali menduduki peringkat kesembilan (Kementerian Kesehatan, 2018). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia meningkat menjadi 34,1%, dari Riskesdas 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2018).

METODE

Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat yang menderita Hipertensi ketika Covid-19 di Puskesmas Binjai Estate

Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Tensi Meter
- Kusioner
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

Cara Pengumpulan Data

Data sekunder dan Primer(Data kesehatan masyarakat yang menderita Hipertensi ketika Covid-19)

Analisis Data

1. Analisa Univariat

Dalam penelitian ini analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui proporsi dan masing-masing variabel penelitian meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan lama hipertensi dalam bentuk nilai distribusi dan frekuensi.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariate digunakan untuk melihat hubungan aktivitas fisik dan nutrisi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi pada masa pandemi covid- 19 di

UPT Puskesmas Medan Sunggal. Uji normalitas adalah uji yang melihat apakah residu yang didapatkan memiliki distribusi normal. Uji statistik ini menggunakan kolmogorov-smirnov jika nilai signifikan $<0,05$ maka dapat dikatakan berdistribusi tidak normal dan sebaliknya. Bila data telah berdistribusi normal maka akan dilakukan uji *linearitas* untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang di uji mempunyai hubungan yang linear atau secara signifikan $>0,05$. Bila data telah mempunyai hubungan linear maka analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi *Product moment* karena data berbentuk interval dengan nilai $r <0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UPT Puskesmas Binjai Estateberada di jln. TB Simatupang No. 251 dengan luas 292 m^2 dan dilengkapi dengan fasilitas - fasilitas yang dikatakan baik untuk ukuran Puskesmas, karena selain mempunyai peralatan yang sudah memenuhi standar, Puskesmas Binjai Estate memiliki tenaga kesehatan yang sudah berpengalaman dibidangnya masing-masing, hal ini sangat diperlukan guna memenuhi kebutuhan pelayanan kesehatan dengan baik, guna tercapainya program – program Puskesmas pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Dimana visinya yaitu terwujudnya masyarakat kecamatan Binjai sehat tahun 2020 melalui penyelenggaraan pelayanan kesehatan prima. Sedangkan misinya yaitu Menggerakkan pembangunan berwawasan kesehatan di wilayah kerja, mendorong kemandirian bagi keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat diwilayah kerja, memelihara dan meningkatkan pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau. Serta motto dari Puskesmas Binjai Estate yaitu melayani dengan sepenuh hati.

Kegiatan yang dilakukan oleh Puskesmas Binjai Estate antara lain kesehatan lingkungan, kesehatan ibu dan anak serta KB, perbaikan gizi masyarakat, pencegahan dan pemberantasan penyakit menular, dan memberikan pelayanan berupa promosi kesehatan diri, kesehatan reproduksi dan cuci tangan. Adapun juga pelayanan khusus yang diberikan kepada lanjut usia antara lain kesehatan lingkungan dan posyandu lansia. Sarana fisik yang terdapat di UPT Puskesmas Binjai Estate terdiri dari ruangan meja informasi, pendaftaran, ruang tunggu, poli KIA/KB, poli gigi dan mulut, poli lansia, poli umum, ruang administrasi, ruang TB Paru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 61 responden berdasarkan umur 61-70 tahun sebanyak 34 orang (58.7%), jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 37 orang (60.7%), mayoritas pendidikan SMA sebanyak 37 (60.7%), mayoritas pekerjaan wiraswasta 18 orang (29.5%).

Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Binjai Estate dimana hasil pelitian ini menunjukkan hubungan Aktivitas fisik dengan tekanan darah Sistolik didapatkan nilai $P=0,047(P<0,05)$ dengan nilai $r =0.720$, korelasi hubungan sangat kuat, Hubungan Aktivitas fisik dengan tekanan darah Diastolik didapatkan nilai $P=0,28(P<0,05)$ dengan nilai $r = 0.851$, korelasi hubungan sangat kuat.

KESIMPULAN

- a. Ada hubungan Aktivitas fisik dengan tekanan darah Sistolik didapatkan nilai $P=0,047(P<0,05)$ dengan nilai $r =0.720$, korelasi hubungan sangat kuat, Hubungan

- Aktivitas fisik dengan tekanan darah Diastolik didapatkan nilai $P=0,28(P<0,05)$ dengan nilai $r = 0.851$, kolerasi hubungan sangat kuat.
- b. Ada Hubungan Nutrisi dengan tekanan darah Sistolik didapatkan nilai $P=0,031(P<0,05)$ dengan nilai $r = 0.814$ kolerasi hubungan sangat kuat, Hubungan Nutrisi dengan tekanan darah Diastolik didapatkan nilai $p=0,019 P<0,05$ dengan nilai $r = 0.884$ kolerasi hubungan sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A., et al. (2019). Penyakit di Usia Tua. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262.
- Anies. 2018. *Penyakit Degeneratif : Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku dan Pola Hidup Modern yang Sehat*. Yogyakarta : Ar – Ruzz Media.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astika Putri, W., Waluya, N. A., Sasmita, A., Setiawan, A., Studi III Keperawatan, P. D., Keperawatan, J., & Kemenkes Bandung, P. (2021). *Studi Literature Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Dengan Hipertensi Physical Activity for Patient with Hypertension: Literature Review* (Vol. 1, Issue 1).