

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT LATIHAN FISIK PADA KELOMPOK DEWASA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH RT 04 DAN RT 05 KELURAHAN PONDOK CABE UDIK

¹Rif'ah Lailah Harun, ²Lukman Handoyo, ³Liza Puspa Dewi*, ⁴Rita Dwi Pratiwi
STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

**E-mail: liza30dewi@gmail.com*

ABSTRACT

One way to prevent and lower blood pressure is by means of regular physical exercise. Research objective: To find out whether there is a relationship between physical exercise and hypertension in the adult group in Rt 04 and Rt 05 Pondok Cabe Udik Village. The research method used is a quantitative method using a correlation analytic design. The results of the study showed that the results of correlation calculations using the chi square test showed that respondents with low social media exposure were 8 respondents (9.2%) with high physical exercise. Then the results of calculating low family support were 4 respondents (4.6%). And the results of the calculation of low disease susceptibility are as many as 0 respondents (0.0%) with high physical exercise as many as 4 respondents (4.6%). The results of research that has been done show that there is a relationship between the level of physical exercise and family support with a p-value of 0.009, the level of motivation with a p-value of 0.021, disease susceptibility with a p-value of 0.049 and there is no relationship between social media exposure and a p-value 0.519. Suggestions after conducting this research can increase knowledge about the factors of the level of physical exercise with the incidence of hypertension and the readiness of the local community in dealing with hypertension and can apply physical exercise in everyday life.

Keywords : Physical Exercise, Physical Exercise Level Factors

ABSTRAK

Salah satu cara mencegah dan menurunkan tekanan darah yaitu dengan cara latihan fisik yang teratur. Tujuan penelitian Untuk mengetahui adakah hubungan latihan fisik pada kelompok dewasa dengan penyakit hipertensi di RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan desain analitik korelasi. Hasil penelitian didapatkan hasil perhitungan korelasi menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa responden paparan sosial media rendah yaitu sebanyak 8 responden (9,2%) dengan latihan fisik tinggi. Kemudian hasil perhitungan dukungan keluarga rendah sebanyak 4 responden (4,6%). Dan hasil perhitungan kerentanan penyakit rendah sebanyak 0 responden (0,0%) dengan latihan fisik tinggi sebanyak 4 responden (4,6%). Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada hubungan faktor-faktor tingkat latihan fisik dengan dukungan keluarga di dapatkan p-value 0,009, tingkat motivasi dengan p-value 0,021, kerentanan penyakit dengan p-value 0,049 dan tidak ada hubungan paparan sosial media dengan p-value 0,519. Saran setelah dilakukan penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan komunitas.

Kata Kunci: Latihan fisik, Faktor-faktor tingkat latihan fisik

PENDAHULUAN

Berdasarkan rekomendasi Joint National Committee dalam The Eighth Report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (2021) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan ≥ 90 mmHg merupakan tanda dari hipertensi. Selain sebagai salah satu jenis penyakit tidak menular, Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular lainnya. Secara global, hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan.

Berdasarkan data WHO dalam Global Status Report On Non-Communicable Disease (2018) prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga bertanggung jawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia (57,6%). Jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, Hasil pengukuran secara nasional pada penduduk usia ≥ 18 tahun ditemukan sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi, 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, dan 32,3% tidak rutin minum obat. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat sebesar 59,8%, kunjungan tidak teratur ke fasyankes sebesar 31,3%, minum obat tradisional sebesar 14,5%, menggunakan terapi lain sebesar 12,5%, lupa minum obat sebesar 11,5%, tidak mampu beli obat sebesar 8,1%, terdapat efek samping obat 4,5% sebesar, dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes sebesar 2%. Prevalensi hipertensi tertinggi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44.1%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%, Sulawesi Selatan sendiri berada di urutan ke-12 yaitu sebesar 31,7 (Kemenkes, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Wilayah Rt 04 dan Rt 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik pada tanggal 23 Januari 2023 dengan metode observasi dan wawancara terdapat 6 orang dewasa dari 10 orang yang mengatakan tidak latihan fisik, 6 orang dewasa mengatakan malas dikarenakan tubuhnya sangat lelah karena banyaknya kegiatan atau aktifitas diluar maka 6 orang mengatakan malas untuk melakukan latihan fisik seperti olahraga dan 4 orang dewasa lebih banyak melakukan kegiatan aktivitas latihan fisik dengan baik, dalam seminggu mereka melakukan aktivitas berolahraga 2-3 hari selama 30 menit. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “adakah faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan fisik pada kelompok dewasa di wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik?”

METODE

Jenis penelitian ini adalah Analitik korelasi dengan metode kuantitatif, Penelitian ini dilakukan pada masyarakat RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik yang dilaksanakan pada bulan Januari–Juli dengan 87 responden dan menggunakan teknik Simple Random Sampling. dengan menyebarkan kuisioner secara langsung atau *door to door*. Analisa bivariate untuk skala pengukuran ordinal dilakukan menggunakan Uji Chi Square untuk melihat ada atau tidak nya hubungan antara karakteristik individu (usia, jenis kelamin) dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat latihan fisik pada kelompok dewasa dengan hipertensi di wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. UNIVARIAT

1. Karakteristik Usia

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di wilayah RT 04 dan RT 05 di Wilayah Pondok Cabe Udik (N= 87)

Usia	N	%
21 – 30	35	40.2
31 – 45	52	59.8
Total	87	100.0

Berdasarkan tabel 5.1 Karakteristik berdasarkan usia dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden berusia 21 – 30 taun yaitu sebanyak 35 (40,2%) dan lebih dari setengahnya usia 31 – 45 tahun sebanyak 52 (59,8%). Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa usia dewasa di wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik berusia 18 – 45 tahun tergolong dalam kriteria masa dewasa awal.

2. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di wilayah RT 04 dan RT 05 di Wilayah Pondok Cabe Udik (N= 87)

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	62	71.3
Laki – Laki	25	28.7
Total	87	100.0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hampir setengahnya responden berjenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 25 responden (28,7%) dan lebih dari setengahnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 (71,3%). Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa jenis kelamin di wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan.

3. Karakteristik Pekerjaan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di wilayah RT 04 dan RT 05 di Wilayah Pondok Cabe Udik (N= 87)

Jenis Kelamin	N	%
IRT	30	34.5
Karyawan swasta	35	40.2
Buruh	22	25.3
Total	87	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 Karakteristik Berdasarkan pekerjaan dapat diketahui bahwa sebagian besarnya responden memiliki pekerjaan karyawanswasta yaitu hampir

setengah nya responden sebanyak 35 responden (40,2%), hampir setengahnya responden memiliki pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 30 responden (34,5%) dan sebagian kecil responden memiliki pekerjaan buruh yaitu sebanyak 22 responden (25,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Lydia (2014) mengatakan bahwa karakteristik pekerjaan berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan. Sedangkan menurut Tulandi (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa variabel karakteristik pekerjaan dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikansi terhadap kinerja karyawan. Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pekerjaan responden di wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik.

B. BIVARIAT

1. Hubungan Paparan Sosial Media dengan Latihan Fisik

Analisa bivariat hubungan paparan sosial media dengan latihan fisik dapat dilihat pada tabel 5.4 sebagai berikut:

Tabel 5.4 Hubungan Paparan Sosial Media Dengan Latihan Fisik di wilayah RT 04 dan RT 05 di Wilayah Pondok Cabe Udik (N= 87)

Paparan Sosial Media	Latihan Fisik				Total		p-value
	Rendah		Sedang				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	8	9.2	2	2.3	10	11.5	0,519
Sedang	23	26.4	15	17.2	38	43.7	
Tinggi	25	28.7	14	16.1	39	44.8	
Total	56	64.4	31	35.6	87	100	

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa mendapatkan sebagian kecil responden paparan sosial media yaitu sebanyak 8 responden (9,2%) dengan latihan fisik rendah dan tidak ada responden yaitu 2 responden (2,3%) dengan latihan fisik sedang dan hampir setengahnya responden paparan sosial media yaitu sebanyak 23 (26,4%) dengan latihan fisik sebagian kecil. Kemudian hampir setengahnya responden paparan sosial media tinggi yaitu sebanyak 25 responden (28,7%) dengan latihan fisik rendah dan hampir setengahnya responden paparan sosial media sebanyak 14 responden (35,6%) dengan latihan fisik sedang. Hasil uji statistik dengan Uji chisquare didapatkan hasil $p > 0,05$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara paparan sosial media dengan latihan fisik pada kelompok dewasa dengan hipertensi di Wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik ($0,519 > 0,05$).

2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Latihan Fisik

Analisa bivariat hubungan dukungan keluarga dengan latihan fisik dapat dilihat pada tabel 5.5 sebagai berikut:

Tabel 5.5 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Latihan Fisik di RT 04 dan RT 05 di Wilayah Pondok Cabe Udik (N= 87)

Dukungan Keluarga	Latihan Fisik						p-value
	Rendah		Sedang		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	4	4.6	0	0.0	4	4.6	0,009
Sedang	0	0.0	4	4.6	4	4.6	
Tinggi	52	59.8	27	31.0	79	90.8	
Total	56	64.4	31	35.6	87	100	

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan bahwa mendapatkan hampir tidak ada responden dukungan keluarga sebagai 4 responden (4,6%) dengan latihan fisik rendah dan tidak ada seorang responden dukungan keluarga sebanyak 0 responden (0,0%) dengan latihan fisik sedang. Kemudian tidak ada seorang responden dukungan keluarga sebanyak 0 responden (0,0%) dengan latihan fisik rendah dan hampir tidak ada responden dukungan keluarga sebanyak 4 responden (4,6%) dengan latihan fisik sedang dan lebih dari setengahnya responden dukungan keluarga sebanyak 52 responden (59,8%) dengan latihan fisik rendah kemudian hampir setengahnya responden dukungan keluarga sebanyak 27 responden (31,0%) dengan latihan fisik sedang. Hasil uji statistik dengan Uji chisquare didapatkan hasil $p < 0,05$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan latihan fisik pada kelompok dewasa dengan hipertensi di Wilayah Rt 04 dan Rt 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik ($0,009 < 0,05$).

3. Hubungan Tingkat Motivasi dengan Latihan Fisik

Analisa bivariat hubungan tingkat motivasi dengan latihan fisik dapat dilihat pada tabel 5.6

Tabel 5.6 Hubungan Tingkat Motivasi Dengan Latihan Fisik di RT 04 dan RT 05 di Wilayah Pondok Cabe Udik (N= 87)

Tingkat motivasi	Latihan Fisik						p-value
	Rendah		Sedang		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	8	9.2	0	0.0	8	9.2	0,021
Sedang	23	26.4	9	10.3	32	36.8	
Tinggi	25	28.7	22	25.3	47	54.0	
Total	56	64.4	31	35.6	87	100	

Berdasarkan Tabel 5.6 menunjukkan bahwa mendapatkan sebagian kecil responden tingkat motivasi sebanyak 8 responden (9,2%) dengan latihan fisik rendah dan tidak ada seorang responden tingkat motivasi sebanyak 0 (0,0%) dengan latihan fisik sedang, kemudian hampir setengahnya responden tingkat motivasi sebanyak 23 (26,4%) dengan latihan fisik rendah dan sebagian kecil responden tingkat motivasi sebanyak 9 responden (10,3%) dengan latihan fisik sedang dan sebagian kecil responden tingkat motivasi sebanyak 25 responden (28,7%) dengan latihan fisik rendah sedangkan sebagian sebagian kecil reponden tingkat motivasi sebanyak 22 responden (25,3%) dengan latihan fisik sedang. Hasil uji statistik dengan Uji

chisquare didapatkan hasil $p < 0,05$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara paparan tingkat motivasi dengan latihan fisik pada kelompok dewasa dengan hipertensi di Wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik ($0,021 < 0,05$).

4. Hubungan Kerentanan Penyakit Hipertensi dengan Latihan Fisik

Analisis bivariat hubungan tingkat motivasi dengan latihan fisik dapat dilihat pada tabel 5.7 sebagai berikut:

Tabel 5.7 Hubungan kerentanan penyakit hipertensi dengan latihan fisik di RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik (N= 87).

Kerentanan penyakit hipertensi	Latihan Fisik				Total		p-value
	Rendah		Sedang		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	0	0.0	3	3.4	3	3.4	0,049
Sedang	52	59.8	27	31.0	79	90.8	
Tinggi	4	4.6	1	1.1	5	5.7	
Total	56	64.4	31	35.6	87	100	

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa mendapatkan tidak ada seorang responden kerentanan penyakit hipertensi sebanyak 0 responden (0,0%) dengan latihan fisik rendah dan hampir tidak ada responden kerentanan penyakit hipertensi sebanyak 3 responden (3,4%) dengan latihan fisik sedang kemudian lebih dari setengahnya responden kerentanan penyakit hipertensi sebanyak 52 responden (59,8%) dengan latihan fisik rendah dan hampir setengahnya responden kerentanan penyakit hipertensi sebanyak 27 responden (31,0%) dengan latihan fisik sedang, sedangkan hampir tidak ada responden sebanyak 4 responden (4,6%) dengan latihan fisik rendah dan hampir tidak ada responden kerentanan penyakit hipertensi sebanyak 1 responden (1,1%) dengan latihan fisik sedang. Hasil uji statistik dengan Uji chisquare didapatkan hasil $p < 0,05$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kerentanan penyakit hipertensi dengan latihan fisik pada kelompok dewasa dengan hipertensi di Wilayah RT 04 dan RT 05 Kelurahan Pondok Cabe Udik ($0,049 < 0,05$).

KESIMPULAN

1. Teridentifikasi karakteristik dari usia responden lebih dari setengahnya berusia 31-45 tahun sebanyak 52 responden (59,8%), Karakteristik jenis kelamin lebih dari setengahnya yaitu perempuan sebanyak 62 responden (71,3%), Karakteristik pekerjaan responden hampir setengahnya yaitu ibu rumah tangga 35 responden (40,2%).
2. Teridentifikasi tidak ada hubungan paparan sosial media dengan latihan fisik menunjukkan bahwa mendapatkan responden paparan sosial media rendah yaitu sebanyak 8 responden (9,2%) dengan latihan fisik rendah. Dengan nilai p-value 0,519 yang artinya H_0 diterima H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat tidak ada hubungan antara Faktor tingkat latihan fisik Pada kelompok Dewasa dengan Hipertensi.

3. Teridentifikasi hubungan dukungan keluarga dengan latihan fisik sebanyak 52 responden (59,8%) dengan latihan fisik tinggi. Dengan nilai p-value 0,009 yang artinya H_0 diterima H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Faktor tingkat latihan fisik Pada kelompok Dewasa dengan Hipertensi.
4. Teridentifikasi hubungan tingkat motivasi dengan latihan fisik menunjukkan bahwa mendapatkan responden tingkat motivasi rendah yaitu sebanyak 8 responden (9,2%) dengan latihan fisik rendah. Dengan nilai p-value 0,021 yang artinya H_0 diterima H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Faktor tingkat latihan fisik Pada kelompok Dewasa dengan Hipertensi.
5. Teridentifikasi hubungan kerentanan penyakit hipertensi dengan latihan fisik menunjukkan bahwa mendapatkan responden 52 responden (59,8%) dengan latihan fisik rendah. Dengan nilai p-value 0,049 yang artinya H_0 diterima H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Faktor tingkat latihan fisik Pada kelompok Dewasa dengan Hipertensi.
6. Teridentifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada hubungan faktor-faktor tingkat latihan fisik dengan dukungan keluarga di dapatkan p-value 0,009, faktor-faktor tingkat latihan fisik dengan tingkat motivasi di dapatkan p-value 0,021, faktor-faktor tingkat latihan fisik dengan kerentanan penyakit hipertensi di dapatkan p-value 0,049 dan teridentifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tidak ada hubungan faktor-faktor tingkat latihan fisik dengan paparan sosial media di dapatkan p-value 0,519.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizi, A., & Rasyidi, M. (2019). Efektivitas Dan Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Pada Pembelajaran IPA Di SDN 1 Aikmual Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Batlajery, T. M., & Soegijono, S. P. (2019). Persepsi Kesehatan Dan Well-Being Penderita Hipertensi Di Desa Ritabel. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 39-59.
- Faoziyah, Nur. Hubungan Antara Kecukupan Nutrisi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur Terhadap Frekuensi Sakit Atlet Puslatda DIY. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fardiana, Amalia, Faizah Maulidiyah, and Fransisco Godinho. "Efektivitas Latihan Aerobic dan Isometric Berbasis Home- Based Exercise pada Pasien Congestive Heart Failure." *Journal of Telenursing (JOTING)* 4.2 (2022): 739-749.
- Helda, Diana & Seprianti, L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(24), 16-22.
- Kementerian Kesehatan RI, Buku Panduan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jakarta, 2017.