

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MONTONG BETOK



EMAWATI
NIM:113123148

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2025**

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Emawati NIM. 113123148 dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok”**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh

Pembimbing I



Ns. Hikmah Lia Basuni, M.Kep
NUPTK : 0536759660230153

Tanggal

21 / Mei 2025

Pembimbing II



Ns. Maruli Taufandas, M.Kep.
NUPTK : 6357764665130233

Tanggal

3 - 5 - 2025

Mengetahui
Ketua Program Studi
SI Ilmu Keperawatan

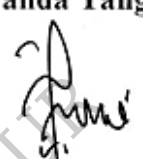
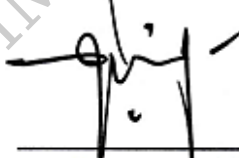


Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M.Kep
NUPTK : 6640766667238002

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal Juni 2025.

TIM PENGUJI

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	<u>Ns. Hikmah Lia Basuni, M.Kep.</u> NUTPK : 0536759660230153	Ketua	
2	<u>Ns. Maruli Taufandas, M.Kep.</u> NUTPK : 6357764665130233	Anggota	
3	<u>Ns. Ahyar Rosidi, M.Kep.</u> NUPTK : 0749769670130342	Anggota	

Mengetahui

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar
Ketua,



Drs. H. Muh. Nagib M.Kes
NUP : 0536759660230153

Program Studi Ilmu Keperawatan
Ketua,



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M.Kep
NUPTK : 6640766667238002

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MONTONG BETOK

Emawati¹, Hikmah Lia Basuni², Maruli Taufandas³

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dan merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang paling berbahaya saat ini. Aktivitas fisik yang teratur dan pola makan sehat adalah cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok.

Metode : Metode *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Montong Betok dari bulan Juli sampai dengan Oktober 2024 sebanyak 498 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 222 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan uji *t*.

Hasil : Ada hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok dengan nilai *p-value* sebesar 0,003 dan $0,001 < 0,05$.

Simpulan : Menjaga aktivitas fisik dan pola makan sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan, Hipertensi

Pustaka : Buku 35 (2018 – 2024) dan Jurnal 13 (2021 – 2024)

Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 65), Lampiran (1 – 6)

¹Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

^{2,3}Dosen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DIET PATTERNS
TOWARDS REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION
PATIENTS AT MONTONG BETOK COMMUNITY
HEALTH CENTER**

Emawati¹, Hikmah Lia Basuni², Maruli Taufandas³

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases (NCDs) and is one of the most dangerous public health problems today. Regular physical activity and a healthy diet are effective ways to lower blood pressure..

Objective: To determine the relationship between physical activity and diet to reducing blood pressure in hypertension patients at the Montong Betok Health Center.

Method: Quantitative method with a cross-sectional approach. The population is all hypertensive patients at the Montong Betok Health Center from July to October 2024 as many as 498 people, sampling using accidental sampling techniques so that a sample of 222 people was obtained. Data collection using observation sheets with t.

Results: There is a relationship between physical activity and diet to lower blood pressure in hypertensive patients at the Montong Betok Health Center with a p-value of 0.003 and 0.001 <0.05.

Conclusion: Maintaining physical activity and diet is very effective in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Physical Activity, Diet, Hypertension

References : Book 35 (2018 – 2024) and Journal 13 (2021 – 2024)

Pages : Cover (I – XIV), Contents (1 – 65), Attachments (1 – 6)

¹Nursing Student, Hamzar College of Health Sciences

^{2,3}Nursing Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dan merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang paling berbahaya saat ini (Andri et al., 2018). Salah satu pemicu terjadinya hipertensi adalah jarang melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang kurang beraktivitas cenderung kerja otot jantungnya tidak terlatih untuk bekerja secara maksimal sehingga otot jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh tidak berkerja dengan baik (Makawekes et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, lebih dari 30% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi dan diperkirakan akan meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025. Dari 998 juta penderita hipertensi, 345 juta tinggal di Negara maju dan 619 juta tinggal di Negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2023)

Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dan pada tahun 2023 prevalensinya mencapai 30,8%. Indonesia memiliki jumlah estimasi kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang dan 427.218 kematian dikarenakan hipertensi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2023, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 282.970 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 138.067 orang (48,8%) dan perempuan sebanyak 144.903 orang (51,2%) dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 140.610 (49,7%) yang terdiri dari laki-laki sebanyak 77.825 orang (55,3%) dan perempuan sebanyak 498 orang (0,35%) (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2023). Sedangkan di Kabupaten Lombok Timur jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun sebanyak 64.962 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 29.919 orang (46,1%) dan perempuan sebanyak 35.043 orang (53,9%) (Dinas

Kesehatan Kabupaten Lombok Timur, 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, penyakit vaskular perifer dan kerusakan pembuluh darah pada retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Kemenkes RI, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya tekanan darah sistolik yang tinggi. Orang yang kurang aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, menunjukkan bahwa otot jantung membutuhkan kerja ekstra. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, seperti berolahraga atau berjalan, meningkatkan kemungkinan obesitas dan masalah kesehatan lainnya (Nuraini, 2017).

Aktivitas fisik yang teratur baik dalam usaha mengontrol tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat dan teratur sangat dianjurkan sebagai strategi pencegahan dan promosi kesehatan serta memiliki pengaruh dalam menurunkan prevalensi hipertensi hingga 50% (Andri et al., 2018).

Aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif terapi non farmakologi yang dikembangkan dalam upaya untuk menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman. Pedoman pengobatan Eropa dan AS merekomendasikan aktivitas fisik melalui terapi jalan kaki (Naldi et al., 2022).

Selain itu, penurunan tekanan darah dan pengendalian penyakit penyerta lainnya serta faktor-faktor risiko lainnya pada pasien hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologis dengan menjaga pola makan. Pola makan merupakan faktor risiko penyebab hipertensi dan hal tersebut dapat dicegah dengan cara melakukan

manajemen mengatur pola makan untuk mencegah hipertensi. Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan tinggi garam, konsumsi tinggi lemak, dan kebiasaan merokok (Budianto, 2017).

Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit. Akan tetapi, pola makan merupakan suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2019).

Kemudian berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Montong Betok menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 1.360 orang sedangkan dari bulan Januari sampai dengan Oktober tahun 2024 sebanyak 1.539 orang (Puskesmas Montong Betok, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di atas dapat diketahui bahwa aktivitas fisik pada pasien hipertensi masih kurang selain itu, pola makannya juga tidak baik sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Montong Betok dari bulan Juli sampai dengan Oktober 2024 sebanyak 498 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *accidental sampling*

sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 222 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan uji t.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Puskesmas Montong Betok

a. Identifikasi Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok Pada Bulan Maret Tahun 2025.

No	Aktivitas Fisik	n	%
1	Aktivitas Ringan	141	63,5
2	Aktivitas Sedang	40	18,0
3	Aktivitas Berat	41	18,5
Jumlah		222	100

(Sumber : Data Primer, Peneliti)

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 222 pasien hipertensi yang diteliti di Puskesmas Montong Betok sebagian besar aktivitas fisiknya berada pada kategori ringan sebanyak 141 orang (63,5%) dan sebagian kecil aktivitas fisiknya berada pada kategori sedang sebanyak 40 orang (18,0%).

b. Identifikasi Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok Pada Bulan Maret Tahun 2025

No	Pola Makan	n	%
1	Pola Makan Rendah	137	61,7
2	Pola Makan Sehat	85	38,3
Jumlah		222	100

(Sumber : Data Primer, Peneliti)

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 222 pasien hipertensi yang diteliti di Puskesmas Montong Betok lebih

banyak yang pola makannya rendah sebanyak 137 orang (61,7%) dibandingkan dengan yang pola makannya sehat sebanyak 85 orang (38,3%).

c. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Tabel 4.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok Pada Bulan Maret Tahun 2025

No	Aktivitas Fisik	Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi						Total	P- value	
		Hipertensi		Hipertensi		Hipertensi				
		Stage 1		Stage 2		Krisis				
		n	%	n	%	n	%			
1	Aktivitas Ringan	55	24,8	67	30,2	19	8,6	141	63,5	0,003
2	Aktivitas Sedang	29	13,1	9	4,1	2	0,9	40	18,0	
3	Aktivitas Berat	29	13,1	12	5,4	0	0,0	41	18,5	
Jumlah		113	50,9	88	44,6	21	8,6	222	100	

(Sumber : Data Primer, Peneliti)

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari 141 responden yang aktivitasnya ringan sebagian besar mengalami hipertensi stage 2 (≥ 140 mmHg) sebanyak 67 orang (30,2%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (> 180 mmHg) sebanyak 19 orang (8,6%), kemudian dari 40 responden yang aktivitasnya sedang sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 (130 – 139 mmHg) sebanyak 29 orang (13,1%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (> 180 mmHg) sebanyak 2 orang (0,9%) sedangkan dari 41 orang yang aktivitasnya berat sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 (130 – 139 mmHg) sebanyak 29 orang (13,1%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi stage 2 (≥ 140 mmHg) sebanyak 12 orang (5,4%).

Kemudian dari hasil analisis dengan menggunakan uji t-test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 dengan taraf signifikansi 0,05. Karena $0,003 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara

aktivitas fisik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok.

d. Hubungan Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Tabel 4.4 Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok Pada Bulan Maret Tahun 2025

No	Pola Makan	Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi						Total	P- value	
		Hipertensi Stage 1		Hipertensi Stage 2		Hipertensi Krisis				
		n	%	n	%	n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Pola Makan Sehat	79	35,6	5	2,3	1	0,5	85	38,3	0,001
2	Pola Makan Rendah	34	15,3	83	37,4	20	9,0	137	61,7	
Jumlah		113	50,9	88	36,6	21	9,5	222	100	

(Sumber : Data Primer, Peneliti)

Berdasarkan Tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa dari 85 responden yang pola makannya sehat sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 (130 – 139 mmHg) sebanyak 79 orang (35,6%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (> 180 mmHg) sebanyak 1 orang (2,3%), kemudian dari 137 responden yang pola makannya rendah sebagian besar mengalami hipertensi stage 2 (≥ 140 mmHg) sebanyak 83 orang (37,4%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (> 180 mmHg) sebanyak 20 orang (9,0%).

Kemudian dari hasil analisis dengan menggunakan uji t-test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05. Karena $0,001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok.

B. Pembahasan

1. Aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 222 pasien hipertensi yang diteliti di Puskesmas Montong Betok sebagian besar aktivitas fisiknya berada pada kategori ringan sebanyak 141 orang (63,5%) dan sebagian kecil aktivitas fisiknya berada pada kategori sedang sebanyak 40 orang (18,0%).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mendapatkan bahwa mayoritas aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden berada pada kategori ringan sebanyak 141 responden (63,5%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar aktivitas yang dilakukan adalah aktivitas seperti duduk, berdiri, mencuci piring dan menonton TV. Selain itu aktivitas fisik juga di pengaruhi oleh faktor usia responden yaitu rata-rata berusia 50 tahun ke atas. Hal ini menyebabkan kemampuan beraktivitas menurun, karena kemampuan atau ke matangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan seseorang.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seseorang sangat mungkin mengalami tekanan darah tinggi pada usia di atas 50 tahun, hal ini disebabkan karena sistem tubuh manusia mengalami penurunan fungsi dan kemampuan dalam beraktivitas, lansia cenderung memiliki aktivitas fisik yang ringan, seperti bersantai, menyaksikan acara televisi, dan jarang melakukan aktivitas yang membutuhkan stamina, seperti lari diwaktu pagi. Tetapi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti senam, jalan kaki, bersepeda, dan sejenisnya selama 15-30 menit dapat membantu mengurangi efek komplikasi hipertensi dan mengurangi kenaikan gangguan hipertensi (Marleni, 2020).

Sedangkan menurut teori yang lain aktivitas fisik dapat menurunkan

tekanan darah seseorang, semakin sering aktivitas fisik dilakukan maka semakin kecil resiko terkena hipertensi. Aktivitas f isik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia dan proses penyakit yang sedang dialami. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung secara keseluruhan (Anisah, 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nesya pada tahun 2023 dengan judul : “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas X Kabupaten Bekasi” dari hasil penelitian yang dilakukannya diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringah dengan jumlah total 48 pasien, yang dengan persentase sebesar (57,1%) (Nesya, 2023).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Morika pada tahun 2020 dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia, Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipertensi lebih sering terjadi pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, ditemukan nilai p sebesar 0,002, yang kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Lolo (Morika, 2020).

2. Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 222 pasien hipertensi yang diteliti di Puskesmas Montong Betok lebih banyak yang pola makannya rendah sebanyak 137 orang (61,7%) dibandingkan dengan yang pola makannya sehat sebanyak 85 orang (38,3%)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti menemukan

bahwa pola makan pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Montong Betok kebanyakan mengalami pola makan yang rendah, hal ini disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang karena pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok masih banyak yang kurang mengonsumsi sumber lemak seperti susu fullcream, keju dan santan. Sebagian besar pasien hanya mengonsumsi nasi, mie dan telur di karenakan lebih mudah dan praktis dalam pembuatannya (Puskesmas Montong Betok, 2025).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Sustrani(2019), mengatur pola makan merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius karena metode pengendaliannya yang lebih alami, jika dibandingkan dengan obat penurun tekanan darah yang dapat membuat pasiennya menjadi tergantung seterusnya pada obat tersebut. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai kompleks seperti: jenis makanan dan jumlah makanan. Jenis makanan adalah makanan pokok terdiri dari nasi, sayur, lauk-pauk, buah, dan susu. Diet ini diberikan pada pasien dengan odema, asitesis, dan hipertensi berat. Pada pengolahan makanannya tidak ditambahkan garam dapur, hindari makanan tinggi natrium (Sustrani, 2019).

Hal ini didukung oleh teori lain yang dikemukakan oleh Mahmasani (2018), yang mengatakan bahwa pola makan tidak baik terjadi terkait kurangnya mengonsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, serat serta kurangnya pengetahuan, aktivitas yang harus dilakukan untuk penerapan perilaku sehat sehingga hal tersebut sebagai salah satu cara meningkatkan hipertensi (Mahmasani, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamzah dkk (2019)

yang menunjukkan bahwa 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik dan 32,3% yang memiliki pola makan yang baik. Pola makan merupakan suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan yang sehat. Kegiatan makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makan, di dalam fungsinya untuk mempertahankan kesehatan (Hamzah, 2019).

3. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 141 responden yang aktivitasnya ringan sebagian besar mengalami hipertensi stage 2 (≥ 140 mmHg) sebanyak 67 orang (30,2%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (> 180 mmHg) sebanyak 19 orang (8,6%), kemudian dari 40 responden yang aktivitasnya sedang sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 (130 – 139 mmHg) sebanyak 29 orang (13,1%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (>180 mmHg) sebanyak 2 orang (0,9%) sedangkan dari 41 orang yang aktivitasnya berat sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 (130 – 139 mmHg) sebanyak 29 orang (13,1%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi stage 2 (≥ 140 mmHg) sebanyak 12 orang (5,4%).

Kemudian dari hasil analisis dengan menggunakan uji t-test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 dengan taraf signifikansi 0,05. Karena $0,003 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara aktivitas fisik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti menemukan bahwa terjadinya hipertensi stage 2

dengan tekanan darah ≥ 140 mmHg pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien hipertensi, dimana bagian besar aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien hanya duduk, berdiri dan menonton TV. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat. Kemudian pada pasien yang aktivitasnya sedang sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 dengan tekanan darah rata-rata antara 130 – 139 mmHg, hal ini disebabkan karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien hipertensi seperti jalan-jalan dan menanam tanaman di halaman rumah mampu menurunkan tekanan darah. Sedangkan pada pasien hipertensi yang melakukan aktivitas berat sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 dengan tekanan darah antara 130 – 139 mmHg, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan faktor utama yang mempengaruhi terjadinya penurunan tekanan darah akan tetapi dipengaruhi oleh faktor lain seperti : usia dan pola makan yang sehat (Puskesmas Montong Betok, 2025).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Olahraga teratur membantu memperlebar pembuluh darah, meningkatkan elastisitasnya, dan mengurangi tekanan di dinding pembuluh darah, sehingga mengurangi tekanan darah. Olahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik (tekanan darah saat jantung berdetak) dan diastolik (tekanan darah saat jantung beristirahat). Selain itu, aktivitas fisik juga membantu dalam pengelolaan berat badan, memperkuat kesehatan jantung, dan mengurangi stres, yang semuanya berkontribusi

terhadap penurunan tekanan darah (Maskanah, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Iswahyuni pada tahun 2019, dari hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah (sistol dan diastol) dengan masing-masing $p\text{-value} = 0,003$ dan $p\text{-value} = 0,013$. Dari hasil uji analisis diperoleh sebanyak 56 responden dengan aktivitas sedang mengalami hiper tensi sistol stage 1 sebanyak 50 responden (74,6%). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena memiliki risiko kelebihan berat badan. Seseorang dengan aktivitas yang kurang juga cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga jantung harus bekerja lebih keras ketika berkontraksi dan tekanan di pembuluh arteri semakin besar (Iswahyuni, 2019).

4. Hubungan Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 85 responden yang pola makannya sehat sebagian besar mengalami hipertensi stage 1 (130 - 139 mmHg) sebanyak 79 orang (35,6%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (> 180 mmHg) sebanyak 1 orang (2,3%), kemudian dari 137 responden yang pola makannya rendah sebagian besar mengalami hipertensi stage 2 (≥ 140 mmHg) sebanyak 83 orang (37,4%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi krisis (>180 mmHg) sebanyak 20 orang (9,0%).

Kemudian dari hasil analisis dengan menggunakan uji t-test diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05. Karena $0,001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti menemukan bahwa pola makan yang tidak rendah dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko menyebabkan hipertensi. Sebaliknya, pola makan yang sehat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti temukan di Puskesmas Montong Betok, dimana sebagian besar pasien hipertensi yang memiliki pola makan sehat mengalami penurunan tekanan darah dari 140 mmHg menjadi 130 mmHg, hal ini menunjukkan bahwa pola makan sangat berperan penting dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, disarankan kepada pasien hipertensi untuk rutin menerapkan pola makan yang sehat agar tekanan darahnya tetap stabil dan tidak mengalami peningkatan (Puskesmas Montong Betok, 2025).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pola makan merupakan salah satu masalah serius yang dapat mengganggu kesehatan dan aktifitas sehari-hari. Pola makan yang kurang sehat dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi. Pola makan yang kurang pada pasien hipertensi dapat disebabkan adanya penurunan selera, kemampuan mencerna makanan yang juga berkurang serta kurangnya peran keluarga dalam menyediakan menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai pola makan yang berbeda untuk mengendalikan tekanan darah (Maskanah, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustin (2019) yang menunjukkan kurang dari separoh lansia yaitu sebanyak 22 orang (40.0%) mengalami hipertensi di Puskesmas

Lubuk Buaya Padang. Kurang dari separoh lansia yaitu sebanyak 27 orang (49.1%) mempunyai pola makan kurang baik di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang ($p = 0.004$) (Agustin, 2019).

IV. KESIMPULAN

1. Aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok sebagian besar aktivitas fisiknya berada pada kategori ringan sebanyak 141 orang (63,5%)
2. Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Montong Betok sebagian besar pola makannya rendah sebanyak 137 orang (61,7%).
3. Ada hubungan aktivitas fisik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok dengan nilai p -value sebesar $0,003 < 0,05$.
4. Ada hubungan pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Montong Betok dengan nilai p -value sebesar $0,001 < 0,05$.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, 2019. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019*.
- American Heart Association, 2020. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Jakarta : Media Sains.
- Andri, J. et al. 2018. *Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita*.

- Anisah& Soleha 2014. *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura*.
- Andreas, 2017. *Resiko Stress, Umur, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur*. Retrieved from <http://Downloads/20803-42218-1-SM>.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. 2021. *Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi*. Jurnal Pendidikan.
- Erna, 2022. *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Stabilitas Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Bahagia Tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2023. *Angka Kejadian Hipertensi*. Mataram : NTB.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur, 2023. *Angka Kejadian Hipertensi*. Lombok Timur : NTB.
- Dewi, 2017. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Hipertensi di Puskesmas Tapanuli*.
- Hamzah, 2019. *Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19*.
- Hangraini, 2021. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas lingkaran Timur*.
- Iswahyuni, 2019, *'Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia, Profesi (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*, vol.14, no.2, hlm. 1.
- Kemenkes RI, 2018. *Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, 2019. *Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, 2020. *Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Mahmasani, 2018. *Hubungan Pola Makan dan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo*.
- Maria, 2024. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*.
- Masnakah, 2021. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Masa Pandemi*.
- Sherly, 2024. *Pengaruh pemberian aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi*.

Sherwood, 2017. *Pembuluh Darah dan Tekanan Darah Dalam: Fisiologi Manusia: dari Sistem ke sel. 9th ed.* Jakarta: EGC.

Sustrani, 2019. *Hipertensi.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Uwa, Milwati, S., & Sulasmini, 2019. *Hubungan Antara Stres. Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas. Dinoyo*

Vita, L., & Relina, D. 2018. *Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6. Tahun).*

Wade, 2018. *Psikologi Edisi Kesebelas. Jild 1.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

WHO, 2017. *Mental disorders fact sheets.* World. Health Organization

WHO, 2023. *Angka Kejadian Hipertensi di Dunia.* World Bank

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR