

## GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TOMPASO KABUPATEN MINAHASA

<sup>1</sup> Restianti, <sup>2</sup>Fredrik Makadada, <sup>3</sup>Lucyana Leonita Pongoh

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[restianty4@gmail.com](mailto:restianty4@gmail.com), <sup>2</sup>[Fredrikmakadada@unima.ac.id](mailto:Fredrikmakadada@unima.ac.id),  
<sup>3</sup>[Lucyanapongoh@unima.ac.id](mailto:Lucyanapongoh@unima.ac.id)

Diterima: 27-06-2025 Direvisi : 28-06-25 Disetujui : 30 -06-25

### Abstrak

Hipertensi ialah satu diantara penyakit tidak menular dengan angka kejadian tinggi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Minahasa. Aktivitas fisik yang rendah diketahui sebagai salah satu faktor risiko utama hipertensi. Oleh karena itu, penting guna melihat gambaran aktivitas fisik penderita hipertensi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Dengan populasi berjumlah 953 orang dan Sampel yang didapati 91 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan Baecke Physical Activity Questionnaire dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (54,9%) dan berada pada kelompok usia lanjut (66–85 tahun). Pekerjaan terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (53,8%) dan petani (42,9%). Sebagian besar responden memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi stadium I (64,8%). Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, sebanyak 76,9% responden tergolong memiliki aktivitas fisik ringan, 23,1% aktivitas sedang, dan tidak ada yang tergolong aktivitas berat.

**Kata Kunci: Aktivitas Fisik**

### *DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF TOMPASO PUBLIC HEALTH CENTER.*

#### *Abstract*

*Hypertension is among the most prevalent non-communicable illnesses in Indonesia, particularly in Minahasa Regency. Insufficient physical exercise is recognized as a primary risk factor for hypertension. Consequently, comprehending the physical activity profile of hypertension patients is essential for preventative and promotional initiatives. This research seeks to delineate the physical activity levels of hypertension patients under the jurisdiction of the Tompaso Public Health Center, Minahasa Regency. This research is a descriptive quantitative study using a cross-sectional methodology. The population included 953 persons, with a sample of 91 responders. Data were gathered via surveys using the Baecke Physical Activity Questionnaire and analyzed utilizing univariate techniques. The findings indicated that the predominant demographic of respondents was female (54.9%) and included the geriatric age range (66–85 years). The predominant professions were housewives (53.8%) and farmers (42.9%). A majority of responders exhibited blood pressure classified as stage I hypertension (64.8%). Regarding physical activity levels, 76.9% of respondents participated in mild physical activity, 23.1% in moderate exercise, and none in strenuous activity.*

**Keywords: Physical Activity, Hypertension**

### **Pendahuluan**

Penyakit tidak menular (PTM) ialah kategori penyakit serius yang menjadi prioritas penting dalam skala nasional dan internasional. Di antara berbagai jenis PTM, hipertensi masih menunjukkan prevalensi yang tinggi (Toar J, 2022). Hipertensi sering dikaitkan sebagai salah satu

penyebab dominan kematian dan disabilitas. Angka kejadian hipertensi terus bertambah tiap tahunnya. Pengaruh kondisi ini tidak hanya terbatas pada dimensi sosial dan ekonomi, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup penderitanya.

Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan hipertensi sebagai masalah kesehatan global yang signifikan, karena merupakan katalis utama untuk beberapa gangguan kardiovaskular, termasuk stroke, infark miokard, gagal jantung, dan disfungsi ginjal. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan stroke diidentifikasi sebagai faktor utama kematian di seluruh dunia. Data dari WHO pada tahun 2021 menjelaskan bahwasannya sekitar satu miliar orang di seluruh dunia sebagai penderita hipertensi, dengan dua pertiganya asalnya dari negara berkembang, salahsatunya Indonesia. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang dulunya disebut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), menjelaskan adanya penurunan prevalensi hipertensi pada individu berusia di atas 18 tahun. Bila dibandingkan dengan data RISKESDAS tahun 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 34,1%, angka tahun 2023 turun menjadi 30,8%. Meski terjadi penurunan, angka tersebut masih tergolong tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). SKI 2023 juga mencatat bahwa sebesar 5,9% responden berusia 18 hingga 59 tahun telah didiagnosis mengidap hipertensi

Data Riskesdas 2018 menyebutkan prevalensi hipertensi pada kelompok usia  $\geq 18$  tahun di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 13,2%. Angka hipertensi pada laki-laki yaitu 31,3% dan pada perempuan yaitu 36,9%. Selain itu, hasil yang sama juga menunjukkan bahwa masyarakat usia  $\geq 18$  tahun dengan status gizi lebih atau obesitas memiliki prevalensi kelebihan berat badan sebesar 13,6%, dan prevalensi obesitas tercatat sebesar 21,8% (Riskesdas 2018).

Di Kabupaten Minahasa, hipertensi menduduki peringkat pertama dari sepuluh penyakit tidak menular yang paling menonjol. Berdasarkan data dari Dinas Kabupaten Minahasa (2021), prevalensi hipertensi mencapai 35,4%, dengan jumlah kasus tercatat sebanyak 26.675.

Berdasarkan Data BPS Data Series 2013-2018 prevalensi tekanan darah tinggi provinsi sulawesi utara untuk tahun 2013 berada pada posisi 9 (27,1%) dan pada tahun 2018 berada pada posisi 10 tetapi prevalensi tekanan darah tinggi meningkat menjadi (33,1%) sehingga dapat dilihat ada peningkatan prevalensi tekanan darah masyarakat sulawesi utara mengalami peningkatan yang didalamnya termasuk para pasien di puskesmas koya. Puskesmas Koya merupakan satu diantara puskesmas di kabupaten Minahasa dan berdasarkan data tahun 2022 masyarakat prevalensi hipertensi di puskesmas Koya tergolong banyak yakni mencapai 2.469 orang dari data tersebut menunjukkan bahwasannya masyarakat masih belum memahami bagaimana gaya hidup yang baik dan benar untuk mengatasi hipertensi ( Songut, A.L., Mautang, T.W., & Pongoh, L. L. 2024).

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk pergerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot dan menyebabkan peningkatan konsumsi energi di atas tingkat normal saat beristirahat. Aktivitas ini mencakup berbagai kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan, tugas rumah tangga, serta berbagai gerakan yang meningkatkan intensitas aktivitas harian (Suprayitno, 2019). Melakukan aktivitas fisik secara konsisten diketahui membawa dampak positif terhadap kebugaran tubuh. Beberapa manfaatnya meliputi pengendalian berat badan, tekanan darah, kadar kolesterol, dan stres, serta berperan dalam mencegah osteoporosis dan diabetes mellitus. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, serta memperkuat daya tahan dan sistem imun tubuh (Kusumo, 2020).

Berdasarkan data yang dihimpun dari Puskesmas Tompasso di Kabupaten Minahasa, kasus penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi, masih tergolong tinggi di wilayah tersebut. Tercatat bahwa pada tahun 2024, jumlah penderita hipertensi di 10 desa yang menjadi cakupan wilayah kerja Puskesmas Tompasso mencapai 953 orang. Mengendalikan faktor resiko merupakan hal yang terpenting untuk mencegah penyakit Hipertensi Aktivitas fisik olahraga secara teratur seperti jalan kaki cepat, bersepeda, berenang, atau senam dengan durasa sekurangnya 30 menit perhari, atau 5 hari perminggu merupakan salah satu dari 5 pilar pengelolaan hipertensi. Aktivitas fisik merupakan salah satu dari lima komponen utama dalam penanganan hipertensi, karena bisa membantu turunnya tekanan darah dengan alami, mengurangi stres, dan meningkatkan fungsi

metabolisme tubuh.

Berdasarkan data yang diperoleh diatas kasus penderita hipertensi dari tahun ke tahun meningkat sehingga penyakit hipertensi masih menjadi masalah utama di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa karena perubahan gaya hidup penderita hipertensi dan kurangnya melakukan aktivitas fisik maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan penderita hipertensi serta kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah meningkatnya hipertensi.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang dicirikan oleh kerangka deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 91 responden yang merupakan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tompaso, Kabupaten Minahasa. Pengumpulan data melalui kuesioner sebagai instrumen utama, dan mencakup data sekunder dan data primer. Untuk menganalisis data, digunakan teknik analisis univariat.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan pada April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. Jumlah subjek yang diteliti sebanyak 91 orang yang terdiagnosis hipertensi dan memenuhi kategori inklusi. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan ialah total sampling dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Data yang didapat disajikan sesuai dengan tujuan penelitian dan disajikan dalam tabel disertai dengan penjabaran. Atribut partisipan dalam penelitian ini antara lain variabel Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Tekanan Darah.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	41	45.1%
Perempuan	50	54.9%
Total	91	100%

Merujuk pada tabel 4.1 menunjukkan frekuensi jenis kelamin responden, yaitu terdapat 41 responden laki-laki 45.1% dan 50 responden perempuan 54.9%. dengan begitu, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan.

Berdasarkan tabel ini juga menunjukkan bahwa pasien penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskemas Tompaso Kabupaten minahasa, mayoritas pasien dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan umur Responden

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Umur		
25-45 Tahun	5	5.5%
46-65 Tahun	37	40.7%
66-85 Tahun	48	52.7%
86-100 Tahun	1	1.1%
Total	91	100.0%

Merujuk pada Tabel 4.2, mayoritas partisipan berada pada kelompok usia 66–85 tahun, dengan jumlah sebanyak 45 orang atau sekitar 49,9%. Kelompok usia 46–65 tahun menempati posisi kedua dengan 40 responden (44,0%). Sementara itu, sebanyak 5 responden (5,5%) berada dalam rentang usia 25–45 tahun. Adapun responden tertua berusia 88 tahun, yang hanya berjumlah

1 orang atau setara dengan 1%.

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
IRT	49	53.8%
Petani	39	42.9%
Wiraswasta	2	2.2%
Pensiunan	1	1.1%
Total	91	100

Merujuk pada tabel 4.3, didapatkan responden terbanyak dengan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 49 atau ( 53,8%) responden, petani sebanyak 39 atau (42.9%) responden, wiraswasta sebanyak 2 atau (2.2%) responden dan Pensiunan sebanyak 1 atau (1.1%) responden.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Dan Sistolik

Tekanan darah	Minimum (mmHg)	Maksimum (mmHg)	Mean (mmHg)
Sistolik	140	175	155.05
Diastolik	85	95	90.47

Merujuk pada tabel 4.4 menunjukkan bahwasanya rata-rata tekanan darah sistolik responden 155.05 mmHg, sedangkan pada tekanan darah diastolik tercatat sebesar 90.47 mmHg.

Penelitian ini juga dilengkapi dengan grafik yang menggambarkan distribusi tekanan darah diastolik dan sistolik pada pasien hipertensi menurut kelompok usia. Visualisasi distribusi tekanan darah tersebut ditampilkan pada gambar 4.1

Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekana Darah Diastolik Dan Sistolik Berdasarkan Umur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa



Grafik tersebut menggambarkan distribusi tekanan darah sistolik dan diastolik menurut kategori usia. Jelas terlihat bahwa tekanan darah sistolik cenderung terjadi peningkatan seiring bertambahnya usia seseorang, dari sekitar 149 mmHg di kelompok usia 25-45 tahun hingga hampir 158 mmHg di kelompok usia 86-100 tahun. Sementara tekanan darah diastolik relatif stabil di di sekitar 90-91 mmHg dan sedikit menurun.

Dalam penelitian ini, aktivitas fisik dikelompokkan menjadi tiga macam, yaitu berat, sedang, dan ringan. Informasi mengenai distribusi aktivitas fisik tersebut terdapat pada Tabel 4.8 sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa

Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Persen (%)
Ringan	70	76.9%
Sedang	21	23.1%
Berat	0	0
Total	91	100.0%

Merujuk pada Tabel 4.8, dijelaskan bahwasannya dari total 91 responden, mayoritas atau sebanyak 70 orang (76,9%) terlibat dalam aktivitas fisik ringan, dan sebanyak 21 (23,1%) responden melakukan aktivitas sedang dan tidak ada responden (0%) yang melakukan aktivitas fisik berat.

## Pembahasan

Berdasarkan data yang dihimpun melalui penyebaran kuesioner dapat diketahui bahwa karakteristik pada setiap responden sebagai berikut:

Dari sisi jenis kelamin, sebanyak 41 responden atau 45,1% merupakan laki-laki, sedangkan 50 responden atau 54,9% adalah perempuan.

Dari segi usia, responden mayoritas berada pada kelompok umur 66–85 tahun dengan jumlah 45 orang (49,9%). Selanjutnya, kelompok usia 46–65 tahun tercatat sebanyak 40 orang (44,0%), disusul kelompok umur 25–45 tahun sebanyak 5 orang (5,5%), dan satu responden berusia 88 tahun (1%).

Sementara itu, dari segi pekerjaan, kelompok responden yang dominan adalah ibu rumah tangga, berjumlah 49 orang (53,8%), diikuti oleh petani, berjumlah 39 orang (42,9%). Dua responden wiraswasta (2,2%), sementara satu responden adalah pensiunan (1,1%).

Demografi responden yang dominan dalam survei ini adalah perempuan, yang meliputi 54,9%. Pada saat yang sama, lebih dari lima puluh persen peserta berada dalam kelompok usia antara 66 hingga 85 tahun, yaitu 49,5%. Tekanan darah sistolik rata-rata ialah 155,05 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata adalah 90,47 mmHg. Tekanan darah sistolik maksimum yang tercatat adalah 175 mmHg, sedangkan minimumnya adalah 140 mmHg. Adapun tekanan darah diastolik menunjukkan nilai tertinggi 95 mmHg dan terendah 85 mmHg.

Hasil penelitian ini menguatkan temuan Nuraeni Eni (2019) yang menunjukkan adanya korelasi yang cukup signifikan antara usia dengan prevalensi hipertensi. Seiring bertambahnya usia, struktur arteri mengalami perubahan sehingga terjadi peningkatan kekakuan dan pelebaran. Kondisi ini menyebabkan kemampuan pembuluh darah dalam menampung dan memantulkan aliran darah (recoil) menurun, sehingga tekanan darah sistolik cenderung meningkat.

Latihan fisik merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga dan sangat penting guna menumbuhkan kesehatan fisik dan mental. Latihan ini juga memudahkan dalam menjaga kualitas hidup supaya tetap bugar dan sehat setiap hari (Lestari & Saraswati, 2019).

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 70 atau (76,9%) orang, aktivitas sedang sebanyak 21 atau (23,1%) orang. Berdasarkan hasil wawancara melalui kuesioner *Baecke Physical Activity Scale*, diketahui jika sebagian besar responden lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang. Sementara itu, aktivitas olahraga jarang dilakukan, yang umumnya disebabkan oleh faktor

keterbatasan waktu, kurangnya motivasi, kelelahan setelah bekerja, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya olahraga teratur untuk kesehatan. Selain itu, tidak tersedianya fasilitas olahraga yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan promosi kesehatan mengenai manfaat olahraga rutin sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik yang lebih optimal.

Temuan penelitian ini selaras dengan temuan Siregar, Putra Apriadi dan rekan-rekannya (2020), yang menyatakan bahwa minimnya aktivitas fisik dapat menghambat fungsi organ tubuh serta distribusi darah dan oksigen. Kondisi ini dapat memicu gangguan kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah dan berat badan.

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwasanya mayoritas responden merupakan perempuan (54,9%). Perempuan lebih dominan dalam melakukan aktivitas fisik ringan, yakni sebanyak 41 orang, dibandingkan laki-laki sebanyak 29 orang. Sebaliknya, aktivitas fisik dengan intensitas sedang lebih banyak dilakukan oleh laki-laki, yaitu 12 orang, dibandingkan perempuan yang berjumlah 9 orang. Kemudian Ditinjau dari aspek usia, kelompok lansia usia 66–85 tahun merupakan kelompok yang paling mendominasi, yaitu sebanyak 52,7% dari total responden. Aktivitas ringan paling sering dilakukan oleh kelompok usia ini, yakni sebanyak 37 orang. Sementara itu, aktivitas dengan intensitas sedang cenderung terdistribusi lebih merata di kelompok usia produktif, khususnya usia 46–65 tahun dan 66–85 tahun. Dalam hal pekerjaan, responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga (IRT) serta petani mendominasi distribusi pekerjaan. Responden dari kalangan IRT cenderung melakukan aktivitas fisik ringan, dengan total 39 individu, sementara hanya 10 orang yang tercatat melakukan aktivitas sedang. Pola yang serupa juga ditemukan pada kelompok petani, meskipun terdapat proporsi aktivitas sedang yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok IRT

Aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Ketika tubuh kurang bergerak, denyut jantung cenderung meningkat dan beban kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga dapat memicu risiko terjadinya hipertensi. Sebaliknya, dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, tekanan darah dapat ditekan dan kesehatan jantung tetap terjaga.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait aktivitas fisik pada pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tompasso, Kabupaten Minahasa sehingga diambil kesimpulan bahwa dari total 91 responden, mayoritas adalah perempuan dan berada pada kelompok usia lanjut (66–85 tahun), kebanyakan responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (53,8%) dan petani (42,9%). Sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium I, dengan rata-rata tekanan darah sistolik 155 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Aktivitas fisik partisipan didominasi oleh aktivitas ringan (76,9%), yang cenderung berkorelasi dengan kejadian hipertensi, terutama stadium I. Sebaliknya, aktivitas fisik sedang yang lebih jarang dilakukan menunjukkan distribusi hipertensi yang lebih seimbang. Hasil ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi berpotensi menurunkan risiko hipertensi dan penting dalam menjaga stabilitas tekanan darah.

## Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Minahasa Tahun 2021. Tondano: Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa.
- Kemendes RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. Yogyakarta: the journal publishing.
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2019). Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita

Hipertensi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 35–39.  
<https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.117>

- Nuraeni E. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *J JKFT*. 2019;4(1):1.
- Songut, A. L., Mautang, T. W., & Pongoh, L. L. (2024). Gambaran Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(3)
- Suprayitno, E. (2019). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Toar, J. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan di Puskesmas Tonsea Lama. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 281-287.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex by Country and by Region, 2000-2016*. Geneva:: World Health Organization