

POTENSI JENIS OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK WANITA

Oleh:

Murtiana Ningsih; Rohmiatun

Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat UNTB

Abstrak : Prevalensi Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ampenan sebesar 15% di tahun 2018, Jumlah kasus tertinggi berada di Kelurahan Bintaro yaitu sebesar 48 kasus. Jenis Obesitas dibedakan menjadi dua yaitu obesitas sentral dan ginoid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Jenis Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Wanita Usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019. Metode yang digunakan yaitu observasional analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 120 orang dimana besar sampel sebanyak 55 orang. Pengambilan sample dengan metode *Simple Random Sampling*. Metode analisis menggunakan uji *statistic Chi-Square*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel jenis obesitas mempunyai nilai $p \text{ value } 0,002 < = 0,05$ dengan kejadian hipertensi sedangkan hasil analisis aktivitas fisik wanita usia 30-45 tahun menunjukkan nilai $p \text{ value } 0,000 < = 0,05$ dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan jenis obesitas dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019. Jenis obesitas sentral lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan dengan jenis obesitas ginoid. Disarankan kepada Kepala Puskesmas Ampenan untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui pendekatan keluarga kepada masyarakat.

Kata Kunci : Jenis Obesitas, Aktivitas Fisik, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa Negara lainnya di dunia. Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan menjadi pemicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta memberi gejala yang berlanjut seperti stroke dan penyakit jantung koroner (WHO, 2015).

Berdasarkan data WHO, 2015 satu diantara lima orang dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah. Prevalensi kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4%, angka ini kemungkinan akan mengalami peningkatan menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan sisanya (639 juta) berada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di daerah Afrika yaitu 46% orang dewasa berusia diatas 25 tahun telah didiagnosis hipertensi

Riset Kesehatan Dasar, 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi berada di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), Gorontalo (29,4%), Prevalensi di NTB berdasarkan

hasil pengukuran tekanan darah adalah 32,4% lebih tinggi dari angka nasional (26,7%)

Faktor risiko terjadinya hipertensi salah satunya adalah obesitas dan aktivitas fisik. Obesitas adalah kondisi berlebihnya lemak dalam tubuh yang sering dinyatakan dengan istilah gemuk atau berat badan berlebih. Menurut Nieky (2016), dalam penelitiannya bahwa seseorang yang obesitas memiliki potensi untuk mengidap darah tinggi, karena pembuluh darah arteri ataupun vena kemungkinan besar dipenuhi lemak, dan menyebabkan tekanan darah semakin meningkat sedangkan aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan anggota tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan kegiatan tersebut memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2010). Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki kecenderungan 30-50% terkena hipertensi dari pada mereka yang aktif (Kelley, 2014).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik, dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari sampai dengan Bulan Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019. Besar sampel

dalam penelitian ini sebanyak 51 orang dimana teknik penentuan sampel dengan menggunakan simple random sampling yaitu lottery Technique..Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ampenan. Variabel independen yaitu jenis obesitas dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependen yaitu kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi, kuesioner, timbangan injak, microtoa, tensi meter dan meteran pinggang. Analisis data menggunakan alat uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

1. Jenis Obesitas

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Obesitas pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas Sentral	43	78,2%
Obesitas Ginoid	12	21,8 %
Total	55	100 %

Sumber : Data Primer, Maret 2019

Berdasarkan tabel diatas bahwa wanita dengan usia 30-45 Tahun yang ada di Kelurahan Bintaro yang mengalami jenis obesitas sentral sebesar 78,2% lebih tinggi dari pada wanita yang mengalami obesitas ginoid sebesar 21,8%.

2. Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan tahun 2019.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Aktif	41	74,5 %
Aktif	14	25,5 %
Total	55	100 %

Sumber : Data Primer, Maret 2019

Berdasarkan tabel diatas bahwa wanita dengan usia 30-45 Tahun yang ada di Kelurahan Bintaro yang melakukan aktivitas fisik kategori tidak aktif sebesar 74,5%, lebih tinggi dari pada wanita yang melakukan aktivitas fisik kategori aktif sebesar 25,5%.

3. Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Distribusi frekuensi pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan tahun 2019.

Kategori	Frekuensi	Prsentase
Hipertensi	38	69,1%
Tidak Hipertensi	17	30,9%
Total	55	100%

Sumber : Data Primer, Maret 2019

Berdasarkan tabel diatas bahwa wanita dengan usia 30-45 tahun yang ada di Kelurahan Bintaro yang mengalami hipertensi sebesar 69,1%, lebih tinggi dari pada wanita yang tidak mengalami hipertensi sebesar 30,9%.

b. Analisis Bivariat

1. Hubungan jenis obesitas dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019.

Tabel 4. Hubungan jenis obesitas dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019.

		Kejadian Hipertensi			P Value	Prevalensi Ratio
		Hipertensi (1)	Tidak Hipertensi (2)	Total		
Jenis Obesitas	Obesitas Sentral (1)	34 (79,1%)	9 (20,9%)	43 (100%)	0,002	2,37
	Obesitas Ginoid (2)	4 (33,3%)	8 (66,7%)	12 (100%)		
Total		38 (69,1%)	17 (30,9%)	55 (100%)		

Sumber : Data Primer, Maret 2019

Dari hasil tabulasi silang kategori jenis obesitas dengan hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro yaitu wanita yang mengalami hipertensi dan mengalami jenis obesitas sentral sebesar sebanyak 79,1%, lebih tinggi dari pada wanita yang mengalami hipertensi dan mengalami jenis obesitas ginoid sebesar 33,3%.

Hasil Uji Statistik dengan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,002 < = 0,05$ (Signifikan), ini berarti ada hubungan yang signifikan/hubungan yang bermakna antara jenis obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro

wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019.

Nilai Prevalensi Ratio (PR) sebesar 2,37 artinya bahwa jenis obesitas yang dialami wanita usia 30-45 tahun merupakan faktor risiko untuk terjadinya hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019, dimana wanita yang mengalami obesitas sentral mempunyai risiko untuk mengalami hipertensi sebesar 2,37 kali dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas ginoid.

Obesitas adalah faktor risiko hipertensi yang kuat dan independen pada semua umur, ras dan kelompok sosial ekonomi. Seseorang yang mengalami obesitas akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen atau makanan ke jaringan tubuh, sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat, curah jantung ikut meningkat dan akhirnya tekanan darah ikut meningkat. Hasil studi dari Farmington (AS) yang diacu dalam khomson (2004) menunjukkan bahwa kenaikan berat badan 10 kg meningkatkan tekanan darah 4,4 mmHg.

Berdasarkan distribusi jaringan lemak tubuh dikenal dua jenis obesitas yaitu : obesitas ginoid dan obesitas sentral. Seseorang yang mengalami obesitas sentral dan mengalami hipertensi akan memiliki kemungkinan menderita penyakit komplikasi seperti penyempitan pembuluh darah pada mata karena penumpukan kolesterol dapat mengakibatkan retinopati, dan efek yang ditimbulkan pandangan mata kabur, pada jantung jika terjadi vasokonstriksi vaskuler dapat menyebabkan kematian mendadak. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elmatris (2009), yang menunjukkan bahwa nilai signficancy 0,049 yang menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ ini berarti ada hubunganyang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi dengan nilai PR = 1,82, dimana responden yang mengalami obesitas berisiko untu khipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Sintya (2018), tentang hubungan jenis obesitas dengan kejadian hipertensi pada perempuan di wilayah kerja Puskesmas Rawa Sari kota Jambi tahun 2018 menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jenis obesitas dengan kejadian hipertensi.

2. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019.

Tabel 5. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019.

	Kejadian Hipertensi			P Value	Prevalensi Ratio
	Tidak Aktif (1)	Tidak Hipertensi (2)	Total		
Aktivitas Fisik	35 (85,4%)	6 (14,6%)	41 (100%)	0,000	3,98
	3 (21,4%)	11 (78,6%)	14 (100%)		
Total	38 (69,1%)	18 (30,9%)	55 (100%)		

Sumber : Data Primer, Maret 2019

Dari hasil tabulasi silang kategori aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi yaitu wanita yang mengalami hipertensi dan melakukan aktivitas fisik kategori tidak aktif sebesar 85,4%, lebih tinggi dari pada wanita yang mengalami hipertensi dan melakukan aktifitas fisik kategori aktif sebesar 21,4%.

Hasil Uji Statistik dengan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,000 < = 0,05$ (Signifikan), ini berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019.

Nilai Prevalensi Ratio (PR) sebesar 3,98 artinya bahwa aktivitas fisik yang dilakukan wanita usia 30-45 tahun merupakan faktor risiko untuk terjadinya hipertensi pada wanita usia 30-45 tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019, dimana wanita yang melakukan aktivitas fisik kategori tidak aktif mempunyai risiko untuk mengalami hipertensi sebesar 3,98 kali dibandingkan dengan wanita yang melakukan aktifitas fisik kategori aktif.

Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan kontruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah, seseorang yang mempunyai aktivitas yang kurang dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan,

stroke, tekanan darah tinggi, kencing manis, kanker dan serangan jantung. (Giam, 2000).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh sintya (2018) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada perempuan di wilayah kerja Puskesmas Rawa Sari Kota Jambi tahun 2018 tentang hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivita fisik dengan kejadian hipertensi.

PENUTUP

1. Ada hubungan antara jenis obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019 dengan P value = $0,002 < 0,05$. Jenis obesitas sentral lebih beresiko terkena hipertensi dibandingkan dengan obesitas ginoid
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 30-45 Tahun di Kelurahan Bintaro wilayah kerja Puskesmas Ampenan Tahun 2019 dengan P value = $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, 2014, *Klasifikasi Obesitas*, Gramedia, Jakarta
- Anderson, 2015, *Obesitas*, jurnal ilmiah, Universitas Andalas, <http://scholar.unand.ac.id/12257/2/BAB%20I.pdf>, Kota Padang, diakses pada tanggal 8 November 2018.
- Chris, 2014. *Definisi Hipertensi*. Gramedia, Jakarta
- Dikes Kota Mataram, 2017, *Data Kasus Hipertensi*, Kota Mataram.
- Dwilestari, 2017, kejadian hipertensi pada wanita. Univeritas Airlangga, Surabaya, Downloads\Documents\693-1353-1-SM.pdf, diakses pada tanggal 10 mei 2019.
- Emma, 2013, *Faktor risiko Hipertensi*, EGC, Yogyakarta
- Fitriana, 2015, *Faktor penyebab hipertensi. eJournal*, Universitas Ponegoro, Semarang
- Guyton, 2012, *Etiologi Obesitas*, Gramedia, Surabaya.
- Gloria, 2017, *Hubungan aktivitas fisik wanita dengan hipertensi*. Universitas Airlangga, Surabaya, Downloads\Documents\693-1353-1-SM.pdf, diakses pada tanggal 6 November 2018
- Hasmi, 2016, *Metode penelitian epidemiologi*, CV. Trans Info Media, Jayapura.
- Hasanah, 2016, hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat RW 13 di Karangploso, skripsi, UMM, Malang, h-46
- Hawks, 2013, Faktor-faktor resiko hipertensi, Stikes fatimah mamuju, Sulawesi, <https://media.neliti.com/media/publications/271253-faktor-resiko-hipertensi-pada-masyarakat-11ca7391.pdf>. Diakses pada tanggal 7 November 2018.
- Indriati, 2013, *Obesitas*, Jakarta, Airlangga.
- Iswahyudi, 2007. *Faktor yang mempengaruhi aktiviats fisik*, EGC, Bandung
- Kemenkes, RI. 2013, *Prevalensi Hipertensi Provinsi di Indonesia*, Kementerian Kesehatan Indonesia, Jakarta, <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=157> , diakses tanggal 20 November 2018