

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KLINIK PRATAMA MARLINA CIPUTAT

Susi Dewiasih Kusumawati¹, Amelia Nurul Hakim^{2*}, Agus Dwi Pranata³

¹Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

^{2,3}Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

*korespondensi author: amelianurulhakim@wdh.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi dapat mengganggu kehidupan penderita hipertensi seperti aktivitas fisik dimana penderita akan mengalami kesulitan dalam melakukan hal tersebut. Penderita hipertensi juga membutuhkan dukungan sosial agar kualitas hidupnya meningkat. Kasus hipertensi setiap tahunnya terus meningkat. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan dukungan sosial dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat. Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross-Sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan sample 96 responden Analitik dengan pendekatan cross sectional. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square untuk melihat Hubungan Aktivitas Fisik Dan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Klink Pratama Marlina Ciputat. Hasil penelitian menunjukkan uji statistik didapatkan aktivitas fisik dengan kualitas hidup nilai p-value 0,020 dan dukungan sosial dengan kualitas hidup nilai p-value 0,049 maka Kesimpulan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan dukungan sosial dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat. Saran dapat melakukan edukasi terhadap warga sekitar mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi serta dapat mengembangkan program kesehatan yang berfokus pada aktivitas fisik bagi penderita hipertensi seperti senam hipertensi dan kelas olahraga yang sesuai.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik,Dukungan Sosial,Kualitas Hidup,hipertensi

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND SUPPORT SOCIAL WITH THE QUALITY OF LIFE OF THE PATIENT HYPERTENSION IN THE PRATAMA CLINIC AREA MARLINA CIPUTAT

ABSTRACT

Hypertension can disrupt the lives of hypertension sufferers, such as physical activity where sufferers will experience difficulty in doing this. Hypertension sufferers also need social support so that their quality of life improves. Hypertension cases continue to increase every year. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and social support and the quality of life of hypertension sufferers in the Klink Pratama Marlina Ciputat area. The research method used is quantitative research with a cross-sectional approach. Data was collected through a questionnaire with a sample of 96 analytical respondents using a cross sectional approach. Data analysis was carried out using the Chi-Square statistical test to see the relationship between physical activity and social support and the quality of life of hypertension sufferers in the Klink Pratama Marlina Ciputat area. Research results show that statistical tests show that physical activity has a quality of life p-value of 0.020 and social support has a quality of life p-value of 0.049, so Conclusion is that there is a relationship between physical activity and social support and the quality of life of hypertension sufferers in the Pratama Marlina Ciputat clinic area. Suggestions include educating

local residents about the importance of physical activity to prevent hypertension and developing health programs that focus on physical activity for hypertension sufferers, such as hypertension exercise and appropriate exercise classes.

Keywords: Physical Activity, Social Support, Quality of Life

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran, berdasarkan sifatnya, penyakit terbagi atas dua jenis yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Penyakit menular, proses terjadinya akibat adanya interaksi antara agen penyakit (mikroorganisme hidup), manusia, dan lingkungan sekitarnya. Proses terjadinya penyakit tidak menular disebabkan oleh interaksi antara agen penyakit (non living agent), manusia, dan lingkungan sekitarnya. Penyakit tidak menular dapat bersifat akut dan dapat juga bersifat kronis (Rahayu, F. M. 2023).

Menurut laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi atau tekanan darah tinggi tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Pada tahun 2024, WHO menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah..

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya hingga terjadi komplikasi serius seperti serangan jantung atau stroke. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi cukup tinggi, mencapai sekitar 25% dari total populasi. Ini menempatkan Asia Tenggara sebagai wilayah dengan tingkat hipertensi tertinggi ketiga di dunia, setelah Afrika dan Amerika (WHO, 2024).

Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) dan studi kohor penyakit tidak menular (2011-2021), hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). Saat ini, terdapat pergeseran kecenderungan penderita hipertensi yang mulanya banyak ditemukan di perdesaan kini juga ditemukan di perkotaan, hal ini berkaitan dengan gaya hidup masyarakat yang berisiko terserang hipertensi (Dewati,et.al,2023).

Hasil data (Dinkes Provinsi Banten, 2021) menunjukkan bawa kejadian Hipertensi di Provinsi Banten yaitu sebanyak 1.239.484 jiwa, jumlah tersebut yaitu pada Laki-laki sebanyak 506.881 jiwa dan pada Perempuan sebanyak 732.603 jiwa. Hasil data (Dinkes Kota Tangerang Selatan, 2021) menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Provinsi Kota Tangerang Selatan yaitu sebanyak 138.109 jiwa, jumlah tersebut yaitu Laki-laki sebanyak 66.130 jiwa dan Perempuan sebanyak 71.979 jiwa. Hasil data pertama pada bulan Januari April tahun 2022 menunjukkan bahwa Provinsi Banten memiliki prevalensi Hipertensi tertinggi yaitu sebesar 383.761 jiwa, sedangkan urutan kedua adalah Kabupaten Tangerang dengan jumlah 275.954 jiwa, Kota Tangerang Selatan 36.109

jiwa, selanjutnya Kota Cilegon dengan jumlah 25.659 jiwa dan yang terendah adalah Kota Serang dengan jumlah 5.828 jiwa (Profil Dinkes Banten, 2022).

Dewasa dapat dikatakan sudah bisa memilih dan memilah pola hidupnya dengan baik termasuk kesehatan bagi usia dewasa sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup. Kesehatan dewasa sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat, seperti makanan sehat dan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pengelolaan stres yang efektif. orang dewasa perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga berat badan dan kesehatan jantung dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, selain itu pengelolaan stres yang efektif juga perlu diperhatikan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. dapat diartikan bahwa kesehatan bagi usia dewasa itu sangat penting karena diusia dewasa ini banyak sekali hal-hal yang dilakukan sehingga rentan risiko penyakit yang mudah terserang dalam tubuhnya. Usia dewasa masuk dalam rentang usia produktif (Yosepha Pusparisa, 2019).

Faktor risiko hipertensi dapat dapat diklasifikasikan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor usia, genetik, etnis dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah faktor konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan minum kopi, minim aktivitas fisik, stress dan beban mental (Putri,et.al, 2023).

Kualitas hidup terkait kesehatan membahas domain terkait kesehatan yang dipengaruhi oleh elemen-elemen seperti aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. kualitas hidup yang dirasakan seseorang, yang menunjukkan kepuasan dalam bidang- bidang kehidupan yang mungkin dipengaruhi oleh kondisi Kesehatan. Kualitas hidup adalah konsep luas yang dipengaruhi secara kompleks oleh kesehatan fisik seseorang, keadaan psikologis, dan tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungannya dengan fitur-fitur penting dari lingkungan mereka (Kidist,et.al, 2022). Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup penderita hiperetensi Di wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat. Pengambilan data menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional diukur secara dalam dengan waktu yang bersama (Suiraoaka, et.al., 2019).

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat di Jl. IR. H Juanda, Gang TK Bunga Mawar Ciputat Tangerang Selatan. penelitian yang dilaksanakan mulai pada bulan Desember 2024 s.d Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh

pasien dewasa yang berusia 20-60 tahun dan menderita hipertensi yang berobat rawat jalan di Klinik Pratama Marlina Ciputat. Jumlah sampel 96 responden. Teknik pengambilan yaitu accidental sampling. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner Aktivitas Fisik diadaptasi dari penelitian (Anggraini, et.al 2018), terkait dukungan sosial diadaptasi dari penelitian (Badilaah, et.al 2024) dan kualitas hidup diadaptasi dari penelitian (Afnal Asrifudin,et.al 2019) terdapat 26 pertanyaan.

HASIL

Hasil penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat. Penelitian ini dilakukan Pada Bulan Desember dan Januari 2025, dengan jumlah responden sebanyak 96 pasien hipertensi di wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat.

Tabel 1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat (N=96)

Dukungan Sosial	Kualitas Hidup								<i>P - value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	35	58,3	22	36,7	3	5,0	60	100	0,049
Sedang	15	68,2	5	22,7	2	9,1	22	100	
Baik	3	21,4	10	71,4	1	7,1	14	100	
Total	53	55,2	37	38,5	6	6,3	96	100%	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat. Hasil dari analisa bahwa 96 responden, didapatkan 55 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 34 (61,8%) dan 4 responden yang meliki aktivitas fisik berat dan memiliki kualitas hidup tinggi sebanyak 1 (25,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di Wilayah Klinik Pratama Marlina (N=96)

Kualitas Hidup									
Dukungan Sosial	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		<i>P - value</i>
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	35	58,3	22	36,7	3	5,0	60	100	0,049
Sedang	15	68,2	5	22,7	2	9,1	22	100	
Baik	3	21,4	10	71,4	1	7,1	14	100	
Total	53	55,2	37	38,5	6	6,3	96	100%	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 tersebut menunjukkan hasil bahwa hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat. Hasil dari analisa bahwa 96 responden, didapatkan 60 responden yang memiliki Dukungan sosial kurang dan memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 35 (58,3%) dan 14 responden yang meliki dukungan sosial baik dan memiliki kualitas hidup tinggi sebanyak 1 (7,1%).

PEMBAHASAN

1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value 0,020 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat.

Berdasarkan hasil analisis peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup. Aktivitas fisik yang rendah maka kualitas hidup juga akan rendah, hal ini terjadi karena semakin rendahnya seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin beresiko untuk terkena hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah terjadi karena olahraga yang tidak teratur, berjalan santai kurang dari 3000 Met dan seringnya menggunakan kendaraan untuk berpergian dengan jarak yang dekat. Semakin berat aktivitas fisik maka kualitas hidup juga akan semakin tinggi dan resiko terkena hipertensi juga akan semakin rendah.

Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value 0,049 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada dukungan sosial dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat.

Dukungan sosial yang kurang maka kualitas hidup akan rendah, hal ini terjadi karena dukungan sosial secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan akan mempengaruhi Tingkat kualitas hidup maupun kesehatan individu. Dukungan sosial yang kurang maka kualitas hidup akan rendah dan tingkat hipertensi akan semakin tinggi, dan kepatuhan pengobatan yang diberikan kepada pasien juga akan semakin rendah. Jika dukungan sosial tinggi maka kualitas hidup akan tinggi dan memengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi karena dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat dan mengubah gaya hidup.

2. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value 0,049 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada dukungan sosial dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat.

Berdasarkan hasil analisis peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kualitas hidup. Dukungan sosial yang kurang maka kualitas hidup akan rendah, hal ini terjadi karena dukungan sosial secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan akan mempengaruhi Tingkat kualitas hidup maupun kesehatan individu. Dukungan sosial yang kurang maka kualitas hidup akan rendah dan tingkat hipertensi akan semakin tinggi, dan kepatuhan pengobatan yang diberikan kepada pasien juga akan semakin rendah. Jika dukungan sosial tinggi maka kualitas hidup akan tinggi dan memengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi karena dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat dan mengubah gaya hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Klinik Pratama Marlina Ciputat dengan nilai ($p\text{-value} = 0,020$) dan adanya hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah klinik pratama marlina ciputat dengan nilai ($p\text{-value} = 0,049$).

REFERENSI

- Anbiya, I. N., Suryani, R. L., & Yudono, D.T. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 721-726.
- Anggraini, S. D., Izhar, M. D., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan antara obesitas Dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi tahun 2018. *Jurnal kesmas jambi*, 2(2), 45-55.
- Chobanian, A. V. (2015). *Hypertension: Pathophysiology, Diagnosis, and Management*. Springer.
- Dewanti, W. S., Lestari, Y. E., & Hermawan, D. (2023). Kajian Administrasi Dan Farmasetik Pasien Bpjs Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 581-590.
- Dinkes Kesehatan Provinsi Banten. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun*. Y9wmhJUnXhJvUFevVJC/vi ew
- G. A. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Pustaka Panasea.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2020). *Medical Physiology*. Elsevier. <https://archive.org/details/guyton-and-hall-textbook-of-medical-physiology-14ed>
- Juniari, P. L., Widnyana, M., Adiatmika, I.
- Kidist, H. (2022). *Nutrient Intake Inadequacy and its Associated Factors Among Pregnant Women In Bahir Dar City, North West Ethiopia, (Doctoral dissertation)*.

P. G., & Winaya, I. M. N. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Akhir di Dempasar Utara. 8(2), 62–67

Rahayu, F. M. (2023). Penyakit Tidak Menular. Bumi Aksara. Sairaoka, P., Budiani, N. N., & Sarihati, I.

WHO (2021), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

WHO(2024),<https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>

Yosepha Pusparisa. (2019). Kaum Muda Dominasi Populasi Asia Tenggara. Databooks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/15/kaum-muda-dominasi-populasi-asia-tenggara>