

DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA USIA SUBUR (15-49 TAHUN) DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MARTAPURA TIMUR KABUPATEN BANJAR TAHUN 2023

DETERMINANTS OF THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN WOMEN OF CHILDBEARING AGE (15-49 YEARS) IN THE WORKING AREA OF UPTD PUSKESMAS MARTAPURA TIMUR, BANJAR REGENCY IN 2023

Tiara Dahlina Pertiwi^{1*}, Norsita Agustina², Muhammad Febriza Aquarista³, Zuhrupal Hadi⁴, Meilya Farika Indah⁵, Asrinawaty⁶, Chandra⁷

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin

Jl. Adhyaksa. No.2 Kayutangi Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Indonesia

*Authors Correspondence : tiaradprt@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: Oct 2023

Accepted: Nov 2023

Published Online :

Dec 2023

Keywords:
Hypertension ;
Obesity ;
Coffee Consumption ;
Physical Activity

ABSTRACT

Hypertension is a disease with many sufferers, unhealthy habits of society can cause factors that trigger hypertension. The aim of this research is to determine the factors that trigger hypertension in women of childbearing age. The research method used was a cross sectional research design. The research population was all women of childbearing age in the UPTD work area of the East Martapura Health Center, totaling 6,826 people with a sample of 99 respondents taken using purposive sampling techniques. The results of this study with statistical tests using the chi-square test show that there is a relationship with the incidence of hypertension, namely coffee consumption (p-value = 0.009), and physical activity using the Fisher exact test (p-value = 0.010), while there is no relationship, namely obesity tested using chi-square (p-value = 0.121). The conclusion of this study is that the factors that are related to the incidence of hypertension in women of childbearing age in the UPTD work area of the East Martapura Community Health Center are coffee consumption and physical activity, while those that are not related are obesity.

Kata kunci:

Hipertensi;
Obesitas;
Konsumsi Kopi ;
Aktivitas Fisik

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit dengan banyaknya penderita, kebiasaan masyarakat yang tidak sehat ini dapat menimbulkan faktor-faktor pemicu terjadinya hipertensi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor pemicu terjadinya hipertensi pada wanita usia subur. Metode penelitian menggunakan desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur sebanyak 6.826 orang dengan sampel sebanyak 99 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini dengan uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan dengan kejadian hipertensi yaitu konsumsi kopi (*p-value* = 0,009), dan aktivitas fisik menggunakan uji *fisher exact* (*p-value* = 0,010), sedangkan yang tidak ada hubungan yaitu obesitas yang diuji menggunakan *chi-square* (*p-value* = 0,121). Kesimpulan penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur yaitu konsumsi kopi dan aktivitas fisik, sedangkan yang tidak berhubungan yaitu obesitas



An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International (CC BY NC) license. Copyright © 2023 by Authors

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang jumlah kasusnya semakin meningkat setiap tahunnya, meskipun sudah banyak upaya promosi kesehatan dan pencegahan yang sudah dilakukan dan dikembangkan sesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi(1). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, hipertensi sering disebut *The Silent Killer* karena kemunculannya sering tanpa gejala (2).

Umumnya, hipertensi banyak ditemukan pada orang dengan usia lanjut, namun pada perkembangannya hipertensi juga diderita oleh orang pada usia reproduktif dalam hal ini wanita usia subur. Wanita usia subur adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif (sejak mendapat haid pertama dan sampai berakhirnya haid), yaitu wanita yang memiliki rentang usia 15 – 49 tahun yang belum menikah, menikah atau janda, dan yang memiliki potensi untuk memiliki anak (3).

World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi secara global pada tahun 2019 sebesar 22% dari total penduduk dunia (4). Jumlah penderita hipertensi di dunia semakin meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang akan meninggal akibat menderita hipertensi dan komplikasinya (5). Menurut Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 Tahun di Indonesia sebesar 34,11%, di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13% serta merupakan provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi (6,7). Kejadian Hipertensi di Kabupaten Banjar pada kasus lama yaitu 8.572 kasus dan jumlah pada kasus baru yaitu 8.735 kasus (8).

Prevalensi hipertensi di UPTD Puskesmas Martapura Timur setiap bulannya masuk kedalam 10 penyakit terbanyak dari tahun 2021-2023 (januari-maret). Berdasarkan data jumlah kasus baru hipertensi tahun 2021 terdapat 736 kasus, tahun 2022 terjadi peningkatan hampir 3 kali lipat yaitu 2.060 kasus, dan tahun 2023 (januari – maret) terdapat 884 kasus. Jumlah kasus baru hipertensi lebih dominan diderita oleh perempuan. Pada perempuan jumlah kasus baru hipertensi tahun 2021 berjumlah 493 kasus, tahun 2022 berjumlah 1.447 kasus, dan tahun 2023 (januari – maret) berjumlah 639 kasus (9). Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Martapura Timur pada hari Sabtu tanggal 29 April 2023 diketahui bahwa dari 6 responden yang diwawancara

sejumlah 4 responden yang hipertensi dan yang tidak hipertensi berjumlah 2 responden.

Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti jenis kelamin, usia, genetik dan ras. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti pendidikan, kontrasepsi oral, diet garam (natrium), obesitas, dislipidemia, alkohol, rokok, kopi (kafein), obat anti inflamasi nonsteroid (OAIN), stress mental, dan aktivitas fisik. Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada penelitian ini adalah obesitas, konsumsi kopi, dan kurangnya aktivitas fisik (10). Faktor risiko ini dapat menyebabkan hipertensi dimana masih banyak masyarakat yang jarang berolahraga apalagi pada wanita yang umumnya hanya melakukan pekerjaan rumah saja, kebiasaan memakan makanan yang sembarangan dan berlebihan seperti mengkonsumsi junk food, makanan yang berlemak, dan makanan yang manis dan asin, hal ini juga dikaitkan dengan perkembangan jenis makanan yang beraneka ragam hasil inovasi masyarakat sekarang ini, serta semakin banyaknya perkembangan cafe dan coffee shop di Kalimantan Selatan dan menjadi trend dimasa sekarang ini, dimana kopi tidak hanya dikonsumsi oleh remaja dan dewasa saja, namun orang tua juga, serta stigma mengenai konsumsi kopi biasanya dikonsumsi oleh laki-laki semakin beraser dimana perempuan di zaman sekarang ini juga banyak yang mengonsumsi kopi (11). Berdasarkan uraian maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Determinan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD. Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *observasional analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur sebanyak 6.826 orang dan dengan sampel sebanyak 99 responden yang diambil dengan menggunakan teknik sampling *non probability* yaitu *purposive sampling* yang mana teknik ini adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria dan pertimbangan dari peneliti itu sendiri. Adapun kriteria inklusi nya yaitu berdomisili di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur, wanita usia subur dengan rentang usia 15-49 tahun, bersedia menjadi responden, dan responden sedang dalam keadaan sehat fisik dan mental. Data penelitian ini didapatkan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara dengan responden, serta pada variabel

aktivitas fisik menggunakan kuesioner dari IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire - Short Form*) yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang selama 7 hari. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Obesitas, Konsumsi Kopi, dan Aktivitas Fisik

Variabel Penelitian	n	%
Kejadian Hipertensi		
Tidak Hipertensi	44	44,4
Hipertensi	55	55,6
Obesitas		
Tidak Obesitas	41	41,4
Obesitas	58	58,6

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023

Variabel	Kejadian Hipertensi						P-value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Jumlah		
	N	%	n	%	n	%	
Konsumsi Kopi							
Tidak Minum	37	52,9	33	47,1	70	100	
Rendah	7	24,1	22	75,9	29	100	3,524
Aktivitas Fisik							
Ringan	9	81,8	2	18,2	11	100	
Sedang	33	40,7	48	59,3	81		
Berat	2	28,6	5	71,4	7	100	6,814
Obesitas							
Tidak Obesitas	22	53,7	19	46,3	41	100	
Obesitas	22	37,9	36	62,1	58	100	0,121

Berdasarkan tabel 2 hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 70 orang yang tidak minum kopi diantaranya yang menderita hipertensi sebanyak 33 orang (47,1%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 37 orang (52,9%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,009 < α = 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima H_1 ditolak, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023. Serta didapatkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,524 yang berarti orang yang mengkonsumsi kopi memiliki risiko 3,524 kali menderita hipertensi.

Berdasarkan tabel 2 hasil uji statistik *chi-square* didapatkan 3 sel (50,0%) yang mempunyai

Konsumsi Kopi		
Tidak Minum Kopi	70	70,7
Rendah	29	29,3
Sedang	0	0
Tinggi	0	0
Aktivitas Fisik		
Ringan	11	11,1
Sedang	81	81,8
Berat	7	7,1
Total	99	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa wanita usia subur di UPTD Puskesmas Martapura Timur yang menderita hipertensi sebanyak 55 orang (55,6%), obesitas sebanyak 58 orang (58,6%), tidak meminum kopi sebanyak 70 orang (70,7%), dan responden yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 81 orang (81,8%).

nilai *expected count* dibawah 5 dan tabel merupakan tabel kontingensi 3x2, yang mana hal ini tidak memenuhi syarat uji *chi-square*, sehingga perlu dilakukan penggabungan sel. Penggabungan sel dilakukan dengan menggabungkan kategori sedang dan berat. Sebelum dilakukan penggabungan sel, hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan bahwa dari 81 orang yang memiliki aktivitas sedang, diantaranya yang menderita hipertensi sebanyak 48 orang (59,3%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 33 orang (40,7%). Setelah dilakukan penggabungan sel, namun masih terdapat 1 sel (25%) yang memiliki nilai *expected count* dibawah 5, hal ini masih tidak memenuhi syarat uji *chi-square*, oleh karena itu dilakukan uji alternatif *fisher's exact test*. Hasil uji *fisher exact test* didapatkan *p-value* = 0,010 < α = 0,05, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak,

yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023. Serta didapatkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 6,814 berarti orang yang beraktivitas fisik kurang memiliki risiko 6,814 kali dapat menderita hipertensi.

Dan Berdasarkan tabel 2 hasil analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 58 orang yang obesitas diantaranya yang menderita hipertensi sebanyak 36 orang (62,1%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 22 orang (37,9%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,121 > α = 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha ditolak Ho diterima, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023

PEMBAHASAN

Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur menunjukkan bahwa responden lebih dominan menderita hipertensi yaitu sebanyak 55 orang (55,6%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 44 orang (44,4%). Dan diketahui responden memiliki rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 136,28 dan tekanan darah diastolik yaitu 89,31. Faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah gaya hidup dan pola makan yang buruk seperti memakan makanan yang memicu peningkatan tekanan darah dan menyebabkan obesitas, mengonsumsi kopi dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, kurang memperhatikan kesehatan juga menjadi faktor terjadinya hipertensi, dimana mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan apabila sudah sakit parah, hal ini yang menyebabkan penyakit hipertensi sulit dicegah dan dikendalikan karena penyakit ini sudah lama diderita namun baru diketahui ketika sudah timbul gejala yang parah. Serta, tidak mengikuti program Posbindu PTM, yang mana tidak bisa mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular sejak dini. salah satu penyakit tidak menular ini adalah hipertensi.

Konsumsi Kopi

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023 menunjukkan bahwa responden yang tidak meminum kopi sebanyak 70 orang (70,7%), konsumsi rendah sebanyak 29 orang (29,3%), konsumsi sedang 0 orang (0%), dan konsumsi tinggi sebanyak 0 (0%). Berdasarkan hasil

penelitian dan wawancara, faktor yang menyebabkan banyaknya yang tidak mengonsumsi kopi dikarenakan tidak menyukai kopi, memiliki penyakit gastritis (maag), diabetes mellitus, dan hipertensi, serta lebih memilih untuk mengonsumsi teh dibandingkan kopi.

Aktivitas Fisik

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar Tahun 2023 menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 11 orang (11,1%), aktivitas fisik sedang sebanyak 81 orang (81,8%) yang merupakan proporsi tertinggi, dan aktivitas fisik berat sebanyak 7 orang (7,1%). Berdasarkan hasil penelitian, kurangnya aktivitas fisik dikarenakan seluruh subjek merupakan perempuan dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga yang aktivitas nya sebatas melakukan pekerjaan rumah saja, dan dari hasil isian kuesioner paling banyak didapatkan hanya melakukan aktivitas seperti menyapu, mengepel, memasak, mencuci piring dan baju. Aktivitas ini dilakukan setiap hari nya berkisar antara 30-120 menit. Selain itu, dikarenakan subjek memiliki usia antara 15-49 tahun, maka didapat yang berstatus sebagai siswi, santri, dan mahasiswa, yang mana mereka tidak memiliki waktu untuk berolahraga pada waktu lainnya karena sudah merasa lelah sekolah dan kuliah. Dan pada santri, dikatakan bahwa jika di pesantren tidak ada olahraga rutin setiap minggu.

Obesitas

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami obesitas yaitu sebanyak 58 orang (58,6%) sedangkan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 41 orang (41,4%). Pada penelitian ini didapatkan hasil rata-rata IMT responden yaitu 25,359, yang berarti rata-rata responden mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara didapatkan bahwa obesitas cenderung dialami karena tidak bisa mengontrol pola makan, dan mengonsumsi makanan tanpa pantangan seperti mengonsumsi makanan yang berlemak, tinggi natrium (asin), dan manis contohnya gorengan, ikan asin, makanan bersantan, minum teh dan kopi setiap hari, ditambah dengan kurangnya melakukan olahraga. Faktor lainnya yang menyebabkan obesitas adalah akibat penggunaan obat-obat tertentu seperti pil KB dan penggunaan obat kortikosteroid dalam jangka panjang yang berperan dalam peningkatan berat badan.

Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Subur

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 58 orang yang obesitas diantaranya yang menderita hipertensi sebanyak 36 orang (62,1%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 22 orang (37,9%). Hasil uji statistik chi-square didapatkan nilai p -value = 0,121 > α = 0,05 yang artinya tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maring, dkk (2022) yang menyatakan tidak ada hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur dengan p -value = 0,241 (3).

Tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi ini disebabkan oleh faktor-faktor risiko lainnya karena obesitas menjadi salah satu faktor dari terjadinya penyakit hipertensi yang artinya orang yang obesitas belum tentu menderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Ayukhaliza (2020) yang menjelaskan bahwa hipertensi adalah penyakit yang memiliki banyak penyebab atau faktor-faktor penyebab, sehingga tidak bisa ditentukan hanya dengan satu faktor penyebab. Selain itu, hipertensi dapat terjadi jika adanya faktor risiko hipertensi secara bersama-sama (common underlying risk factor), atau secara sederhana dapat dikatakan apabila terdapat satu faktor risiko belum cukup untuk menyebabkan terjadinya hipertensi (12).

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Subur

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 70 orang yang tidak minum kopi diantaranya yang menderita hipertensi sebanyak 33 orang (47,1%) sedangkan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 37 orang (52,9%). Hasil uji statistik chi-square didapatkan nilai p -value = 0,009 < α = 0,05 yang artinya ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhaniyati (2018) yang menyatakan ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur dengan p -value = 0,0001 (14).

Berdasarkan hasil penelitian dan fakta dilapangan, frekuensi konsumsi kopi yang diminum dalam sehari nya berkisar antara 1-2 gelas yang mana menurut Martiani (2012) apabila seseorang memiliki kebiasaan minum kopi 1-2 cangkir dalam sehari, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sebanyak 4,12 kali lebih

tinggi dibandingkan seseorang yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi.

Selain itu, kopi dikonsumsi rutin setiap hari nya, yaitu pada pagi hari sebelum bekerja atau beraktivitas, siang hari, atau pada saat sore hari ketika pulang bekerja atau sedang santai. Kopi dapat memberikan manfaat sebagai penghilang rasa lelah, mencegah kantuk, menghilangkan stress dan membuat hati lebih tenang, dari manfaat tersebut dapat menyebabkan seseorang secara terus menerus mengonsumsi kopi, padahal mereka sudah mengetahui efek sampingnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Puspita dan Anna (2021) yang mengatakan frekuensi minum kopi yang terlalu banyak dan meminum kopi secara rutin serta dikonsumsi dalam jangka panjang, hal ini menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi dikarenakan kopi memiliki kandungan terbesar yaitu kafein (13).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 81 orang yang memiliki aktivitas sedang diantaranya yang menderita hipertensi sebanyak 48 orang (59,3%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 33 orang (40,7%). Hasil uji statistik menggunakan uji alternatif fisher exact test didapatkan nilai p -value = 0,010 < α = 0,05 yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maring, dkk (2021) yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur dengan p -value = 0,000. Kurangnya melakukan aktivitas fisik, hal ini dikarenakan subjek seluruhnya merupakan perempuan yang mana kebanyakan dari responden ini berstatus sebagai ibu rumah tangga dan tidak memiliki pekerjaan, dimana aktivitasnya cenderung ringan. Pada ibu rumah tangga walaupun aktivitas nya tergolong ringan namun pekerjaan yang dilakukannya bermacam-macam, sehingga menjadi alasan untuk jarang berolahraga, dikarenakan males, tidak memiliki waktu, serta kelelahan menjaga anak dan melakukan pekerjaan rumah (3). Hal ini sesuai dengan pendapat dari Ramdhika, dkk (2023) yang mengatakan perempuan yang tidak bekerja memiliki risiko lebih tinggi terkena nya hipertensi dibandingkan pada mereka yang yang bekerja di luar rumah (15).

Untuk melakukan aktivitas berat seperti senam, biasanya dilakukan pada seseorang yang bekerja sebagai aparat desa, guru, siswi, atau masyarakat yang di tempat tinggalnya terdapat program senam pagi setiap minggu nya. Selain

dari itu, jarang sekali melakukan aktivitas fisik berat lainnya secara khusus. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Setiawan, dkk (2021) yang mengatakan kebugaran jasmani penting sekali untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-harinya, namun nilai kebugaran bagi setiap orang berbeda, tergantung dari pekerjaan tugas dan pekerjaannya masing-masing, artinya adalah tidak semua orang memiliki kebugaran yang sama, ada yang memiliki pekerjaan yang dapat menambah kebugaran mereka dan ada yang tidak (17).

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur dengan nilai signifikan ($p = 0,009$), adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur dengan nilai signifikan ($p = 0,010$), dan tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur dengan nilai signifikan ($p = 0,121$). Diharapkan kepada petugas puskesmas untuk meningkatkan dan mempertahankan adanya penyuluhan terkait hipertensi dan memaksimalkan penjaringan peserta Posbindu PTM. Dan diharapkan kepada wanita usia subur untuk menjaga gaya hidup dan pola konsumsi makanan, serta lebih memperhatikan kesehatannya dan mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat atau Posbindu PTM yang ada didekat rumah untuk melakukan pengontrolan tekanan darah dan penyakit tidak menular lainnya supaya dapat mendeteksi penyakit secara dini dan dilakukan pencegahan dan pengendalian dengan tepat dan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5 (1), 61-73.
2. Kemenkes, 2021. Apa itu Hipertensi atau yang disebut The Silent Killer. [Online]. Available:<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/3/apa-itu-hipertensi-atau-yang-disebut-the-silent-killer>.
3. Maring, F. N. A., Purnawan, S., & Ndun, H. J. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 1(1), 19-26.
4. Kemenkes RI, 2019a. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. pp. 1-5. Available : <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031000002/hipertensi-si-pembunuh-senyap.html>.
5. Kemenkes RI, 2019b. Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK". [Online]. Available: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
6. Riskesdas, 2018a. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
7. Riskesdas, 2018b. Laporan Provinsi Kalimantan Selatan. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
8. Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar. Martapura : Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar.
9. UPTD Puskesmas Martapura Timur, 2022. Jumlah Hipertensi. Martapura: UPTD Puskesmas Martapura Timur.
10. Pikir, dkk, 2015. Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
11. Ayukhaliza, D. A. (2020). Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Pesisir (Studi Pada Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Tiram) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
12. Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi tidak terkendali pada penderita yang melakukan pemeriksaan rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1).
13. Puspita, B., & Fitriani, A. (2021). Peran Konsumsi Kopi terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia Produktif (18-65 Tahun). *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 13-23.
14. Ramadhaniyati, F. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin. (Skripsi, Universitas Lambung Mangkurat).
15. Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), 91-97.
16. Martiani, A., & Lelyana, R. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi (studi kasus di wilayah kerja puskesmas ungaran pada bulan januari-

- februari 2012) (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
17. Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1-10