Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 11041-11046 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa

Muhamad Adji Fadillah[1*], Kristina Everentia Ngasu[2], Dewi Nur Puspita Sari[3]
[1,2,3] Universitas Yatsi Madani
Email: adjifadillah31gmail@.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan risiko kematian dini. Salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah aktivitas fisik, karena aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *deskriptif korelasional* dan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner gejala hipertensi yang terdiri dari 19 pertanyaan. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan nilai *koefisien korelasi* sebesar 0,462 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Nilai *koefisien korelasi* menunjukkan tingkat keeratan hubungan dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif berdasarkan pengkodean kategori penelitian. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi dengan tingkat keeratan hubungan sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Orang Dewasa.

Abstract

Hypertension remains a major global health problem and is one of the leading causes of premature mortality. Physical activity is one of the factors associated with hypertension, as inadequate physical activity may increase the risk of developing hypertension. This study aimed to determine the relationship between physical activity and the occurrence of hypertension among adults in the working area of Kutabumi Public Health Center. This quantitative study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), consisting of 16 questions to assess physical activity, and a 19-item hypertension symptom questionnaire. Bivariate analysis was performed using the Spearman rank correlation test. The results showed a correlation coefficient of 0.462 with a significance value of p = 0.000 (p < 0.05), indicating a statistically significant relationship between physical activity and the occurrence of hypertension. The correlation coefficient indicated a moderate strength of association, with a positive direction based on the categorical coding used in the study. In conclusion, there was a significant relationship between physical activity and the occurrence of hypertension among adults in the working area of Kutabumi Public Health Center, with a moderate strength of association.

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Adults.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian karena dapat meningkatkan risiko komplikasi dan kematian dini. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 1,4 miliar penduduk usia 30–79 tahun mengalami hipertensi pada tahun 2024 [1]. Kondisi ini juga menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Provinsi Banten mencapai 29,6%[2]. Di tingkat Kabupaten Tangerang, jumlah penderita hipertensi mencapai 729.628 jiwa pada tahun 2024 [3], sedangkan wilayah Kutabumi tercatat memiliki jumlah kasus tertinggi dibandingkan beberapa wilayah lainnya di Kabupaten Tangerang, yaitu 32.886 kasus [4]. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih

memerlukan perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian di masyarakat.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan kardiovaskular dan mengendalikan tekanan darah. WHO melaporkan bahwa sekitar 31% orang dewasa di dunia belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan [1]. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pengendalian hipertensi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Penelitian Rahayu et al. pada 126 responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (p = 0,000) [5]. Penelitian Dicky et al.di Desa Tenganan, Kabupaten Karangasem, juga menunjukkan hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan hipertensi (p = 0,031), dengan prevalensi hipertensi lebih tinggi pada kelompok aktivitas fisik ringan dibandingkan kelompok aktivitas fisik berat [6]. Sejalan dengan penelitian tersebut, Anisa et al. menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang (p = 0,0013) [7].

Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada hubungan aktivitas fisik dengan status hipertensi atau tekanan darah. Penelitian yang mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa masih relatif terbatas. Hasil studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi menunjukkan bahwa terdapat 10 posbindu dengan 240 masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi. Observasi pada empat posbindu dengan jumlah riwayat hipertensi tertinggi menunjukkan bahwa masih terdapat masyarakat dewasa dengan aktivitas fisik yang kurang teratur. Beberapa masyarakat juga mengeluhkan gejala seperti pusing, tengkuk terasa kaku, mudah lelah, dan pandangan kabur saat tekanan darah meningkat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang lebih spesifik mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), sedangkan kejadian hipertensi diukur menggunakan kuesioner gejala hipertensi. Hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dan desain *cross-sectional.* Populasi penelitian merupakan masyarakat dewasa dengan riwayat hipertensi pada empat Posbindu di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi, yaitu Posbindu Matahari 2, Matahari 3, Bougenville 1, dan Bougenville 2. Sampel penelitian berjumlah 120 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri atas 16 pertanyaan untuk mengukur aktivitas fisik pada domain kerja, transportasi, dan rekreasi. Kejadian hipertensi diukur menggunakan kuesioner kejadian hipertensi yang terdiri atas 19 item pernyataan dengan skala *Likert* lima tingkat. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 21

item kuesioner kejadian hipertensi terdapat 19 item valid dan 2 item tidak valid, sehingga item yang tidak valid dikeluarkan dari instrumen penelitian. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,711, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Pengambilan data dilakukan pada 6–18 Juli 2026. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi menggunakan uji korelasi *Spearman Rank.*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Pendidikan Responden di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kutabumi (n = 120)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa awal	6	5,0
Dewasa madya	73	60,8
Dewasa akhir	41	34,2
Jenis kelamin		
Perempuan	110	91,7
Laki-laki	10	8,3
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	110	91,7
Wiraswasta	10	8,3
Pendidikan		
Tidak sekolah	38	31,7
SD/sederajat	41	34,2
SMP/sederajat	41	34,2
Total	**120**	**100,0**

Tabel 1 menunjukkan gambaran karakteristik responden penderita hipertensi di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 wilayah kerja Puskesmas Kuta Bumi, sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa madya sebanyak 73 responden sebesar (60,8%),berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 110 responden sebesar (91,7%),berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SD/sederajat dan SMP/sederajat, masing-masing sebanyak 41 responden sebesar (34,2%), berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 110 responden (91,7%).

2) Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Distribusi Aktivitas Fisik Responden di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kutabumi (n = 120)

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	47	39,2%
Sedang	16	13,3%
Rendah	57	47,5%
Total	**120**	**100,0%**

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada responden di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 wilayah kerja Puskesmas Kuta Bumi sebagian besar berada pada kategori rendah sebanyak 57 responden (47,5%).Secara teori WHO, aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi [8].Hasil penelitian ini sejalan dengan Wacika yang menunjukkan mayoritas responden penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik rendah [9].Hal serupa ditemukan oleh Khansa, yang menunjukkan mayoritas responden penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik rendah [10]. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada sebagian besar responden dapat dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari yang belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik orang dewasa. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diperlukan untuk menjaga kesehatan dan membantu mengontrol tekanan darah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Distribusi Kejadian Hipertensi Responden di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kutabumi (n = 120)

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Rendah	18	15,0%
Tinggi	102	85,0%
Total	**120**	**100,0%**

Tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada responden di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 wilayah kerja Puskesmas Kuta Bumi sebagian besar berada pada kategori hipertensi berat sebanyak 102 responden (85,0%). Menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal [11]. Sejalan dengan teori tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Dewi dan Listia yang menunjukkan mayoritas responden memiliki tekanan darah tinggi [12]. Hal serupa ditemukan oleh Andreani, yang menunjukkan mayoritas responden mengalami hipertensi [13].Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya kejadian hipertensi berat dapat dipengaruhi oleh faktor usia, kurangnya aktivitas fisik, pola makan, dan gaya hidup. Faktor tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan sulitnya pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang teratur, pola makan sehat, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin diperlukan untuk membantu mengendalikan hipertensi.

3) Analisa Bivariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Responden di Posbindu Matahari 1 dan 2 serta Bougenville 1 dan 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kutabumi (n =120)

			Aktivitas Fisik	Kejadian Hiertensi
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	*Correlation Coefficient*	1.000	.462**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	120	120
	Kejadian Hipertensi	*Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)*	.462**	1.000
			.000	.
		N	120	120
		N	120	120

Tabel 4 Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *koefisien korelasi* sebesar 0,462 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi. Nilai *koefisien korelasi* 0,462 menunjukkan keeratan hubungan dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif berdasarkan pengkodean data penelitian.

Menurut teori WHO, kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga fungsi jantung dan pembuluh darah serta mengontrol tekanan darah [14].

Sejalan dengan teori tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Cayadewi yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa [15]. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur perlu ditingkatkan sebagai salah satu upaya untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan mengontrol tekanan darah serta mencegah hipertensi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kutabumi. Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,462 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hubungan kedua variabel berada pada tingkat keeratan sedang dengan arah positif berdasarkan pengkodean data penelitian. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang cukup dan teratur perlu ditingkatkan sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] *World Health Organization*, (2024). *Physical activity*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

[2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Survei Kesehatan Indonesia* (2023). https://share.google/V8p4xP9Ip4Wi8Pjof

[3] Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun* 2024. https://share.google/RYgU1KjD9sRQxtxkA

[4] Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2024), Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2024. https://dinkes.tangerangkab.go.id/detail-menu-konten/1530

[5] Yessi Rahayu, Abdul Karim, & Goldha Farouliu Peadutu (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *8*(2), 172–184. https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.677

[6] Dicky, K., Wardana, M., Muliarta, I. M., Juhanna, I. V., & Wahyuni, N. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Hipertensi di Desa Tenganan. *16*(3), 1451–1456. https://doi.org/10.15562/ism.v16i3.2570

[7] Anisa, S. R., Debora, O., Sulartri, A. S., & Malang, P. W. (2025). (*Physical Activity Related To Blood Pressure Regulation in Hypertension patients at the community health center in City* X). Jurnal Ilmu Kesehatan, 13(2), 265–271.

[8] *World Health Organization* (2022).*Physical activity.*https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

[9] Wacika. (2024). *Diabetes insipidus in patiens with traumatic severe brain injury Relationship between physical activity and hypertension in adults in Airlangga*

University. , Farindira Vesti Rahmasari2,3 , Gina Puspita4 , Kanti Ratnaningrum5 , Tri Wulandari The risk facto. 79–86. https://doi.org/10.30651/jqm.v8i01.18840

[10] Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

[11] Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI), *Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023*. Jakarta: PERHI/InaSH, 2023.

[12] Dewi, A. N., & Listia, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Prolanis UPTD Puskesmas Puter Kota Bandung. 1–9.

[13] Andreani, M., Rudini, D., Subandi, A., Indah, Y., & Sari, P. (2026). *A*nalisis Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. 6(2), 1239–1246

[14] Who. (2022). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour.*

[15] Cayadewi. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Dewasa Umur 26-45 tahun. https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jkifn/article/view/2629?utm_