

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Upaya Pencegahan Hipertensi Bagi Pengunjung Di UPT Puskesmas Tumbang Samba

The Relationship Between Physical Activity and Diet with Hypertension Prevention Efforts for Visitors of Tumbang Samba Community Health Center

¹Rosa Elia, ²Putria Carolina, ³Kristin Rosela
^{1,2,3}STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Indonesia
Email : Rosa.elia.lia.re@gmail.com

Submisi: 25 Agustus 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular utama yang terus menjadi tantangan dalam kesehatan masyarakat yang terus meningkat. Upaya pencegahan seperti menjaga pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik secara teratur diketahui dapat membantu mengurangi risiko hipertensi. Namun, sejauh mana kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap pencegahan hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer masih belum jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan upaya pencegahan hipertensi pada pengunjung di UPT Puskesmas Tumbang Samba tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-analitik melalui metode potong lintang (*cross-sectional*). Data dikumpulkan pada tanggal 9-16 Juni 2025 selama 2 minggu, didapatkan 40 responden melalui teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan (82,5%) dan memiliki kebiasaan makan yang baik (72,5%). Selain itu, 77,5% responden menunjukkan upaya tinggi dalam pencegahan hipertensi. Analisis *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pencegahan hipertensi ($p = 0,672$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan pencegahan hipertensi ($p = 0,000$). Kesimpulan menunjukkan bahwa kebiasaan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan upaya pencegahan hipertensi, sedangkan aktivitas fisik tidak. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan sebaiknya difokuskan pada peningkatan perilaku makan sehat sebagai langkah utama dalam pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Pencegahan Hipertensi

Abstract

Hypertension is a major non-communicable disease that continues to pose a growing public health challenge. Preventive measures such as maintaining a healthy diet and regular physical activity are known to help reduce the risk of hypertension. However, the extent to which these two factors contribute to hypertension prevention at the primary healthcare level remains unclear. This study aims to determine the relationship between physical activity and diet with hypertension prevention efforts among visitors to the Tumbang Samba Community Health Center (UPT) in 2025. This study used a quantitative approach with a descriptive-analytical design through a cross-sectional method. Data were collected from June 9-16, 2025, for two weeks, and 40 respondents were selected through accidental sampling. Data collection was conducted using a questionnaire. Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents engaged in light physical activity (82.5%) and had good

eating habits (72.5%). In addition, 77.5% of respondents demonstrated high levels of effort in hypertension prevention. The chi-square analysis showed no significant relationship between physical activity and hypertension prevention ($p = 0.672$), but there was a significant relationship between eating habits and hypertension prevention ($p = 0.000$). The conclusion shows that eating habits have a significant relationship with hypertension prevention efforts, while physical activity does not. Therefore, health promotion strategies should focus on improving healthy eating behaviors as the primary step in hypertension prevention.

Keywords: Physical Activity, Dietary Habits, Hypertension Prevention

Pendahuluan

Hipertensi (HT) atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit berbahaya yang bisa mengancam siapa saja. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (*World Health Organization* (WHO), 2023).

Menurut data WHO (2023), hipertensi menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Sinaga, 2024). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, diperoleh prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun sebesar 29,2% atau sekitar 598.983 jiwa. Penelitian Sabila & Sari (2023) mengatakan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dan natrium, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pegawai negeri sipil usia 24-54 tahun di LPMP Sumsel. Di Provinsi Kalimantan Tengah, diketahui terdapat 5.830 jiwa yang terdiagnosis hipertensi (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), 2023). Berdasarkan Data Register kunjungan di UPT Puskesmas Tumbang Samba diketahui bahwa ada 172 kasus Hipertensi, yang mana 147 kasus diantaranya adalah kasus baru, 25 adalah kasus lama yang tercatat sejak Juni-Desember 2024. Pada pelaksanaan Survey Pendahuluan pada tanggal 18 Maret 2025

terhadap 11 orang yang berkunjung di UPT Puskesmas Tumbang Samba, di dapatkan data 8 orang (72,3%) pengunjung tidak pernah olahraga dan sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam, gula, lemak. Kemudian 3 orang (27,7%) pengunjung lainnya melakukan olahraga 1-2 kali seminggu dan kadang kadang mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam, gula, lemak

Hipertensi dapat merusak kesehatan manusia dalam banyak hal. Tekanan darah yang tinggi dapat disebabkan oleh kurang baiknya gaya hidup dari si penderita hipertensi, seperti seringnya konsumsi garam berlebih dan kurangnya aktivitas fisik. Tekanan darah tinggi menyebabkan pembuluh darah arteri kurang elastis, sehingga menyebabkan penurunan aliran darah dan oksigen ke jantung yang berdampak pada penyakit jantung. Ada beberapa upaya yang dilakukan untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu seperti upaya melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah serta upaya membatasi konsumsi garam (Apriyus dkk, 2024). Pola modifikasi gaya hidup sehat baik untuk pencegahan hipertensi, serta untuk mendukung tata laksana hipertensi ketika sudah konsumsi obat. Modifikasi gaya hidup dengan rutin dengan aktivitas fisik dan perubahan pola makan dapat mengurangi hingga 15% kejadian komplikasi pada hipertensi (Kemenkes, 2023)

Pencegahan hipertensi dari pemerintah Indonesia fokus pada promosi gaya hidup sehat, peningkatan deteksi dini, dan

peningkatan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan. Ini mencakup program-program seperti Posbindu Penyakit Tidak Menular, penguatan Puskesmas, dan kampanye edukasi tentang risiko hipertensi. Pencegahan hipertensi melalui program-program kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan dapat membantu mengurangi risiko penyakit ini dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Kemenkes, 2023).

Perawat memiliki berbagai peran penting dalam sistem kesehatan, mulai dari memberikan asuhan keperawatan langsung hingga berperan sebagai promotor, edukator, konselor, dan peneliti (Afnam, 2024). Perawat berperan sebagai promotor kesehatan yang mempromosikan gaya hidup sehat, seperti aktivitas fisik yang teratur dan pola makan seimbang yang rendah garam. Upaya ini dapat mencegah dan mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut dari hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan meningkatkan aktivitas fisik, dapat memberikan berbagai respon yang baik pada sistem kardiovaskular seperti meningkatkan dinamika sistem kardiovaskular dan mengurangi prevalensi penyakit jantung koroner dan kardiomiopati (Pambudi, 2019). Intensitas, frekuensi, dan durasi aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi manfaat aktivitas fisik. Pencegahan komplikasi lebih lanjut pada pasien hipertensi juga dapat dilakukan dengan melakukan pengaturan pola makan, dapat berupa pengurangan konsumsi kadar natrium, pengurangan konsumsi lemak dan memperbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan makanan dengan

kandungan kalsium, magnesium dan kalium yang tinggi (Pamungkas, 2024)

Metode Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan untuk mengidentifikasi struktur dimana penelitian dilaksanakan (Nursalam, 2020). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu peneliti melakukan pengukuran atau penelitian dalam satu waktu. Peneliti menggunakan desain *Cross Sectional* karena peneliti bermaksud mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam satu kali pengukuran menggunakan alat ukur berupa kuesioner (Sugiyono, 2020). Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yaitu variabel aktifitas fisik, pola makan dan upaya pencegahan hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di wilayah kerja Desa Tumbang Samba, sedangkan sampelnya adalah masyarakat yang berkunjung di UPT Puskesmas Tumbang Samba dan diperoleh sebanyak 40 orang yang didapatkan melalui *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan selama 2 minggu sejak tanggal 9-16 Juni 2025. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuisisioner dan dilakukan pengukuran dalam satu waktu pada ketiga variabel. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan uji statistik *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Remaja akhir (18-25 tahun)	15	37,5
2	Dewasa Awal (26-35 tahun)	23	57,5
3	Dewasa Madya (36-45 tahun)	2	5
4	Dewasa Akhir (46-59 tahun)	0	0
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas, data responden berdasarkan usia didapatkan data yaitu responden berusia dewasa awal berjumlah 23 orang (57,5%), responden berusia remaja akhir berjumlah 15 orang (37,5%), dan responden berusia dewasa madya berjumlah 2 orang (5%).

Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Laki-laki	15	37,5
2	Perempuan	25	62,5
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan diatas, dapat diketahui data responden berdasarkan Jenis Kelamin dari 40 responden didapatkan data yaitu responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 25 orang (62,5%), dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang (37,5%).

Tabel 3. Data Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	SD	0	0
2	SMP	3	7,5
3	SMA	18	45
4	Perguruan Tinggi	19	47,5
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui data responden berdasarkan tingkat pendidikan dari 40 responden, didapatkan data yaitu responden berpendidikan Perguruan Tinggi berjumlah 19 orang (47,5%), SMA berjumlah 18 orang (45%), dan SMP berjumlah 3 orang (7,5%).

Tabel 4. Data Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Petani/Buruh	3	7,5
2	Ibu Rumah Tangga	13	32,5
3	Swasta	10	25
4	PNS	7	17,5
5	Lainnya (Pedagang, nelayan)	7	17,5
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui data responden berdasarkan pekerjaan dari 40 responden, didapatkan data yaitu responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga berjumlah 13 orang (32,5%), diikuti pekerjaan Swasta berjumlah 10 orang (25%), pekerjaan PNS berjumlah 7 orang (17,5%) dan lainnya seperti pedagang/nelayan berjumlah 7 orang (17,5%), serta pekerjaan Petani/Buruh berjumlah 3 orang (7,5%).

Tabel 5 Hasil Identifikasi Aktifitas Fisik

No	Aktifitas Fisik	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Ringan	33	82,5
2	Sedang	7	17,5
3	Berat	0	0
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil Identifikasi Tingkat Aktivitas Fisik dari 40 responden, didapatkan data yaitu responden aktivitas fisik kategori ringan berjumlah 33 orang (82,5%), responden aktivitas fisik kategori sedang berjumlah 7 orang (17,5%) dan tidak terdapat responden yang memiliki aktivitas fisik berat (0%).

Menurut Notoadmojo (2014), dikutip dalam Firmansyah et al (2023), perilaku kesehatan seseorang (termasuk aktivitas fisik) dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti pekerjaan, pendidikan, usia, dan lingkungan. Jenis pekerjaan berperan penting karena menentukan tingkat aktivitas fisik harian yang dilakukan seseorang. Pekerjaan seperti petani dan buruh umumnya menuntut fisik tinggi,

sehingga berpotensi menghasilkan aktivitas fisik kategori berat. Masyarakat/orang dewasa usia 18–64 tahun untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat secara rutin selama minimal 30 menit per hari, lima kali seminggu, untuk mendukung pencegahan penyakit tidak menular.

Pekerjaan responden yang didominasi oleh ibu rumah tangga, di mana aktivitas sehari-hari cenderung berada dalam kategori ringan dan kurang menuntut tenaga fisik tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ernawati (2019) yang menemukan bahwa sebagian besar masyarakat perkotaan maupun semi-perkotaan memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, terutama pada kelompok perempuan dan pekerja sektor formal. Penelitian tersebut juga

menggarisbawahi bahwa aktivitas domestik sehari-hari sering kali tidak cukup untuk memenuhi kriteria aktivitas fisik sedang atau

berat, jika tidak dilakukan dalam durasi dan intensitas yang memadai.

Tabel 6. Hasil Identifikasi Pola Makan

No	Pola Makan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Buruk	11	27,5
2	Baik	29	72,5
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui hasil identifikasi pola makan dari 40 responden, didapatkan data yaitu responden dengan pola makan baik, berjumlah 29 orang (72,5%). Responden dengan pola makan buruk, berjumlah 11 orang (27,5%). Pola makan sehat menurut WHO mencakup prinsip konsumsi makanan yang beragam, termasuk buah, sayur, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani; pembatasan asupan gula bebas kurang dari 10% dari total energi; pengurangan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans, serta pembatasan konsumsi garam kurang dari 5 gram per hari (WHO, 2020). WHO juga menyatakan bahwa pemilihan dan kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan akses informasi, yang erat kaitannya dengan tingkat pendidikan seseorang. pengetahuan, keterampilan, serta akses terhadap informasi dan edukasi Kesehatan.

Keselarasan ini diperkuat oleh penelitian Fitriani (2021) yang menemukan bahwa individu dengan mencakup pola makan rendah garam, tinggi serat dapat membantu mencegah hipertensi. Dan penelitian Afnam, dkk (2024) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pendidikan yang tinggi dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku hidup sehat, termasuk dalam hal pola makan. Kesamaan antara fakta dan teori ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang dimiliki oleh sebagian besar responden (lulusan SMA dan perguruan tinggi) menjadi faktor penting dalam mendukung terciptanya perilaku makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Tabel 7 Hasil Identifikasi Upaya Pencegahan Hipertensi

No	Pencegahan Hipertensi	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Rendah	9	22,5
2	Tinggi	31	77,5
	Total	40	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui hasil Identifikasi Upaya

Pencegahan Hipertensi dari 40 responden, didapatkan data yaitu responden dengan

upaya pencegahan hipertensi yang tinggi berjumlah 31 orang (77,5%). Responden dengan upaya pencegahan hipertensi yang rendah, berjumlah 9 orang (22,5%). Menurut WHO (2021), perilaku pencegahan penyakit sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan akses informasi yang memadai, karena individu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki kesadaran dan motivasi lebih besar untuk menjaga kesehatan melalui tindakan preventif. Individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih kritis dalam memilih makanan, memahami risiko penyakit, serta memiliki motivasi yang lebih besar dalam menjaga kesehatannya.

Tingkat pendidikan yang lebih baik meningkatkan kapasitas seseorang dalam memahami informasi kesehatan, mengakses

sumber pengetahuan, serta merespons risiko penyakit dengan lebih bijak. Faktor-faktor lain yang juga mungkin berkontribusi adalah paparan terhadap layanan kesehatan primer, seperti penyuluhan di puskesmas, akses media informasi, dan pengalaman keluarga yang pernah mengalami hipertensi. Didukung oleh penelitian Setiandari (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan signifikan dengan perilaku pencegahan hipertensi, di mana responden berpendidikan tinggi cenderung memiliki gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan individu dengan keluarga yang memiliki riwayat hipertensi menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk melakukan tindakan pencegahan dan individu.

Tabel 8 Hasil Uji Statistik Hubungan Aktifitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi

	Value	Df	Asymp. Sig (2-sided)
<i>Pearson Chi-Square</i>	.179	1	.672
<i>Continuity Correction</i>	.000	1	1.000
<i>Likelihood Ratio</i>	.172	1	.679
<i>Linear-by-Linear Association</i>	.175	1	.645
<i>N of Valid Cases</i>	40		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 0,179 dengan nilai signifikansi (P) sebesar 0,672. Karena nilai P lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima yang artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan upaya pencegahan hipertensi di UPT Puskesmas Tumbang Samba. Perilaku pencegahan penyakit tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja (seperti aktivitas fisik), tetapi merupakan hasil interaksi dari faktor lain, termasuk pengetahuan, sikap, lingkungan, pola makan, dan dukungan sosial. Selain itu, Kemenkes RI menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan risiko

hipertensi, namun efeknya akan optimal bila dilakukan bersamaan dengan perubahan gaya hidup lainnya. Dengan demikian, aktivitas fisik memang penting, tetapi bukan satu-satunya penentu utama keberhasilan dalam pencegahan hipertensi. Jika seseorang memiliki aktivitas fisik yang rendah tetapi menjalankan pola makan sehat, mengelola stres, tidak merokok, dan rutin memeriksakan tekanan darah, maka risiko hipertensi masih bisa ditekan.

Terdapat kesenjangan antara teori dan fakta, karena secara teoritis aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan risiko hipertensi, namun dalam temuan ini responden tetap menunjukkan perilaku

pencegahan yang baik meski aktivitas fisiknya tergolong ringan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi upaya

pencegahan hipertensi, seperti tingkat pendidikan, kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, atau kebiasaan memeriksakan tekanan darah secara rutin.

Tabel 9 Hasil Uji Statistik Hubungan Pola Makan dengan Pencegahan Hipertensi

	<i>Value</i>	<i>Df</i>	<i>Asymp. Sig (2-sided)</i>
<i>Pearson Chi-Square</i>	30.616	1	.000
<i>Continuity Correction</i>	26.104	1	.000
<i>Likelihood Ratio</i>	32.222	1	.000
<i>Linear-by-Linear Association</i>	29.850	1	.000
<i>N of Valid Cases</i>	40		

Hasil analisis *Chi Square* nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 30,616 dengan nilai signifikansi (*P*) sebesar 0,000. Karena $P < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pencegahan hipertensi di UPT Puskesmas Tumbang Samba. Pola makan yang baik mencerminkan adanya pengetahuan gizi yang cukup dan kesadaran akan risiko hipertensi. Selain itu, menurut Kementerian Kesehatan RI menyebutkan bahwa pengendalian hipertensi sangat bergantung pada gaya hidup, salah satunya adalah penerapan pola makan sehat yang sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”, rendah natrium, dan tinggi serat. Teori Gizi Seimbang (Permenkes RI No. 41 Tahun 2014) menekankan pentingnya mengatur asupan makan sehari-hari dengan prinsip beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA). Perilaku konsumsi makanan sangat menentukan risiko dan pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Dengan demikian, fakta yang ditemukan dalam penelitian ini konsisten dengan teori, di mana responden dengan pola makan baik seluruhnya menunjukkan tingkat pencegahan hipertensi yang tinggi. Keselarasan antara fakta dan teori ini menunjukkan bahwa pola makan yang baik merupakan faktor kunci dalam membentuk

perilaku preventif terhadap hipertensi. Responden yang menjaga asupan makanannya cenderung juga memiliki kebiasaan lain yang mendukung kesehatan, seperti membaca label makanan, membatasi konsumsi garam dan lemak, serta menjaga waktu makan secara teratur.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan yang bermakna dengan upaya pencegahan hipertensi pada pengunjung UPT Puskesmas Tumbang Samba. Pengunjung yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung lebih konsisten dalam menjalankan perilaku pencegahan hipertensi, seperti rutin memeriksa tekanan darah, menjaga berat badan ideal, serta menghindari kebiasaan merokok maupun konsumsi alkohol. Selain itu, pola makan yang sehat ditandai dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup, pembatasan garam, serta pengurangan makanan tinggi lemak dan gula berhubungan erat dengan tingginya kepatuhan pengunjung dalam melakukan upaya pencegahan hipertensi. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi aktivitas fisik yang memadai dan pola makan sehat merupakan faktor penting yang mendukung upaya pencegahan hipertensi di tingkat pelayanan

primer, sehingga dapat dijadikan dasar perencanaan program promosi kesehatan dan intervensi berbasis komunitas di UPT Puskesmas Tumbang Samba.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi S1 Keperawatan, Dosen dan seluruh staff Program Studi S1 Keperawatan, Kepala UPT Puskesmas Tumbang Samba dan semua pihak yang telah terlibat dalam publikasi hasil penelitian ini.

Referensi

- Afnam, M., Riastawaty, D. and Arista, D. (2024) '*Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan*', Jurnal Kabar Kesehatan Masyarakat, 1(1), pp. 1–5.
- Apriyus, R.D. and dkk (2024) '*Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023*', Jurnal Kesehatan Terpadu, 3(1), pp. 72–82.
- BKPK (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. 1st edn, Kemenkes BPKP. 1st edn. Jakarta. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>.
- Ernawati (2019) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Firmansyah et al. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan*. Jurnal Praktik dan Pendidikan Keperawatan

Fitriani, A. (2021) *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Stikes Ngudia Husada Madura. Available at: <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/944/>.

Kemenkes (2023) *Cara Mengatasi Hipertensi*, Kemenkes. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-mengatasi-hipertensi> (Accessed: 25 April 2025).

Nursalam. (2020). *Pelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.

Pambudi, A. (2019) *Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang*. Universitas Brawijaya.

Pamungkas, D. (2024) *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng*. Universitas Muhammadiyah Gombong.

Puskesmas Tumbang Samba (2025). *Register Kunjungan Bulanan Puskesmas Tumbang Samba*. Tumbang Samba.

Setiandari, E. L. O. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 5(4), 457–462

Sinaga, R.Y. (2024) *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kota*



Palembang. Universitas Sriwijaya.

Sugiyono (2020) *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.

WHO (2023) *Hypertension*, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed: 19 March 2025).

World Health Organization. (2021). *Healthy Diet Fact Sheet*. Geneva: WHO