

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HIPERTENSI PADA PEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN INDRALAYA



OLEH

NAMA : SOLIN PRATAMA

NIM : 10011381823151

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HIPERTENSI PADA PEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN INDRALAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : SOLIN PRATAMA

NIM : 10011381823151

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

**BIOSTATISTIK DAN INFORMASI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, April 2022

Solin Pratama

Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Pada Pekerja Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Indralaya

xiii+ 73 halaman, 30 tabel, 2 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit degeneratif penyebab kematian terbesar di dunia, 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat, yaitu 1,5 miliar orang pada 2025. Salah satu faktor risiko hipertensi adalah kurang aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada pekerja selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya. Metode penelitian menggunakan observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik *sampling* dilakukan secara *purposive sampling*, sebanyak 100 sampel. Hasil uji statistik aktivitas fisik terhadap hipertensi menunjukkan $p\text{-value} = <0,0001$, PR 95% CI = 21,923(7,057 – 68,105) atau terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap hipertensi. Analisis lanjut pada multivariat antara aktivitas fisik terhadap hipertensi menunjukkan $p\text{-value} = <0,0001$ dengan nilai OR 95%CI = 24,289(4,683 – 125,986). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap hipertensi setelah dikontrol oleh variabel konsumsi makanan berlemak, obesitas sentral dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi pekerja untuk selalu melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, karena aktivitas fisik minimal 30 menit selama 5 hari/minggu dapat mencegah terjadinya penyakit kronis seperti hipertensi.

Kata Kunci: Pekerja, Aktivitas Fisik, dan Hipertensi
Kepustakaan: 64 (2002 – 2021)

**BIOSTATICS AND HEALTH INFORMATION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Thesis, April 2022

Solin Primary

The Relationship of Physical Activity to Hypertension in Workers During the Covid-19 Pandemic in Indralaya District

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that is the biggest cause of death in the world, 1 in 3 people in the world suffer from hypertension. It is estimated that the number of people with hypertension will continue to increase, namely 1.5 billion people in 2025. One of the risk factors for hypertension is lack of physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and hypertension in workers during the Covid-19 pandemic in Indralaya District. The research method uses observational research with a cross sectional design. The sampling technique was carried out by purposive sampling, with a total of 100 samples. The results of the statistical test of physical activity on hypertension showed $p\text{-value} = <0.0001$, $PR\ 95\% CI = 21.923 (7.057 - 68.105)$ or there was a relationship between physical activity and hypertension. Further analysis on multivariate between physical activity and hypertension showed $p\text{-value} = <0.0001$ with $OR\ 95\% CI = 24,289(4.683 - 125.986)$. This means that there is a significant relationship between physical activity and hypertension after being controlled by the variables of consumption of fatty foods, central obesity and sleep quality. The results of this study are expected to be a motivation for workers to always do physical activity for at least 30 minutes per day, because physical activity for at least 30 minutes for 5 days / week can prevent chronic diseases such as hypertension.

Keywords: Worker, Physical Activity, and Hypertension

Literature: 64 (2002 – 2021)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, Juli 2022
Yang bersangkutan,



Solin Pratama
NIM.10011381823151

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HIPERTENSI PADA PEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN INDRALAYA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

SOLIN PRATAMA

10011381823151

Indralaya, Juli 2022

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Pembimbing

Yeni, S.K.M., M.KM
NIP 198806282014012201

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Pada Pekerja Selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 23 Juni 2022.

Indralaya, Juli 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes.
NIP. 197811212001122002

()

Anggota :

2. Feranita Utama, S.KM, M.Kes
NIP. 198808092018032002
3. Yeni, S.KM.,M.KM
NIP. 198806282014012201

()

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes
NIP. 197811212001122002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Umum

Nama lengkap : Solin Pratama
Tempat/Tanggal Lahir : Pemulutan, 15 Januari 2000
Alamat : Jl. Sarjana Blok A, No. 32 Kel. Timbangan
Kec. Indralaya Urata, Kab. Ogan Ilir

Email : pratama.solin@gmail.com
HP : 0812-7069-0277

Riwayat Pendidikan

2006-2012 : SDN 14 Indralaya Utara
2012-2015 : SMPN 1 Indralaya
2015-2018 : SMAN 1 Indralaya
2018- Sekarang : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

2019-2020 : Anggota LDF FKM Unsri

Pengalaman Pelatihan Kerja Praktek

2021 : Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berka berkat dan rahmat-NYA sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Pada Pekerja Selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya”. Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT atas segala karunia, rahmat, dan lindungan-Nya
2. Ayah, Ibu, Adik, dan Kakak selaku keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil sejak awal hingga akhir
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S. KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Ibu Dr. Novrikasari, S. KM., M.Kes selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Penguji I
5. Ibu Yeni, S.KM., M.KM selaku Dosen Pembimbing skripsi
6. Ibu Feranita Utama, S.KM., M.Kes selaku Dosen Penguji II
7. Pak Ade Wawan yang selalu memberikan semangat dan dukungan
8. Teman-Teman TIM Penelitian Data Primer Kecamatan Indralaya
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini

Penulis sadar bahwa skripsi ini tidaklah mungkin sempurna sehingga penulis sangat terbuka menerima kritik dan saran dari semua pihak apabila kemudian nantinya ditemukan kekeliruan ataupun kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Indralaya, Juni 2022

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Solin Pratama
NIM : 1001381823151
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Pada Pekerja Selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.

Beserta perangkat yang ada. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/ memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada tanggal : 27 Juli 2022
Yang menyatakan,

Solin Pratama

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hipertensi	7
2.1.1 Definisi.....	7
2.1.2 Jenis-Jenis Hipertensi	7
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	8

2.1.5	Diagnosis Hipertensi.....	9
2.1.6	Faktor Risiko Hipertensi.....	10
2.1.7	Komplikasi Hipertensi.....	15
2.2	Aktivitas Fisik.....	15
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	15
2.2.2	Manfaat Aktivitas Fisik.....	15
2.2.3	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	16
2.2.4	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	17
2.3	Pandemi Covid-19.....	17
2.4	Usia Pekerja.....	18
2.5	Penelitian Terdahulu.....	20
2.7	Kerangka Konsep.....	27
2.8	Definisi Operasional.....	28
2.9	Hipotesis.....	32
BAB III		33
METODOLOGI PENELITIAN		33
3.1	Desain Penelitian.....	33
3.2	Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1	Populasi.....	33
3.2.2	Sampel.....	33
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpul Data.....	36
3.3.1	Jenis Data.....	36
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	36
3.3.3	Alat Pengumpulan Data.....	36
3.4	Pengolahan Data.....	36
3.5	Validitas Data.....	38
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	39
3.6.1	Analisis Data.....	39
3.6.2	Penyajian Data.....	41
BAB IV		42
HASIL PENELITIAN		42
4.1	Gambaran Umum Kecamatan Indralaya.....	42
4.2	Hasil Penelitian.....	42
4.2.1	Analisis Univariat.....	43

4.2.2 Analisis Bivariat	52
4.2.3 Analisis Multivariat	57
BAB V.....	61
PEMBAHASAN	61
5.1 Keterbatasan Penelitian	61
5.2 Pembahasan	61
5.2.1 Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik Pekerja	61
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja..	62
5.2.3 Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja.....	64
5.2.4 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja...	65
5.2.5 Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja.....	66
5.2.6 Hubungan Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja	67
5.2.7 Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja.....	67
5.2.8 Hubungan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja 68	
5.2.9 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja ..	69
5.2.10 Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja	70
BAB VI.....	72
KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perhitungan Besar Sampel Minimal	35
Tabel 3. 2 Uji Valid Kuesioner Konsumsi Makanan Asin.....	38
Tabel 3. 3 Uji Valid Kuesioner Konsumsi Makanan Berlemak.....	39
Tabel 3. 4 Uji Valid Kuesioner Merokok.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pekerjaan dan Hipertensi	43
Tabel 4. 3 Distribusi Hipertensi	44
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hipertensi berdasarkan Hasil Pengukuran.....	44
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	45
Tabel 4. 6 Distribusi Umur.....	45
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Umur.....	45
Tabel 4. 8 Distribusi Usia dan Aktivitas Fisik	46
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Merokok	47
Tabel 4. 11 Distribusi Pertanyaan Kuesioner Konsumsi Makanan Asin	47
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Asin	48
Tabel 4. 13 Distribusi Pertanyaan Kuesioner Konsumsi Makanan Berlemak	48
Tabel 4. 14 Sebaran Konsumsi makanan Berlemak.....	49
Tabel 4. 15 Distribusi Obesitas Sentral Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4. 16 Distribusi Obesitas Sentral Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin ..	49
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Obesitas Sentral	50
Tabel 4. 18 Sebaran Kualitas Tidur.....	50
Tabel 4. 19 Distribusi Pertanyaan Kuesioner DASS-21	51
Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi Stres	51
Tabel 4. 21 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi	52
Tabel 4. 22 Hubungan Umur dengan Hipertensi	53
Tabel 4. 23 Hubungan Jenis Kelamin dengan Hipertensi	53
Tabel 4. 24 Hubungan Merokok dengan Hipertensi	54
Tabel 4. 25 Hubungan Konsumsi Makanan Asin dengan Hipertensi	54
Tabel 4. 26 Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Hipertensi	55
Tabel 4. 27 Hubungan Obesitas Sentral dengan Hipertensi.....	56
Tabel 4. 28 Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi	56
Tabel 4. 29 Hubungan Stres dengan Hipertensi.....	57
Tabel 4. 30 Model Awal Analisis Multivariat	58
Tabel 4. 31 Perubahan PR Seleksi Confounding	59
Tabel 4. 32 Model Akhir Analisis Multivariat.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

1. Sertifikat Kaji Etik
2. Rekomendasi Penelitian dari Kesbangpolinmas Ogan Ilir
3. Surat Selesai Penelitian dari Kelurahan Indralaya Raya
4. Surat Selesai Penelitian dari Desa Muara Penimbung Ulu
5. Lampiran Kuisisioner
6. Lampiran Output

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini hipertensi menjadi penyebab kematian nomor 1 di dunia. Menurut laporan JNC-VII, hampir 1 miliar orang di dunia menderita hipertensi (WHO, 2013). Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang di tahun 2025, dan diperkirakan setiap tahunnya akan meninggal akibat komplikasi hipertensi sebesar 9,4 juta orang (Awalin, Septimar & Aidah, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan, berdasarkan data Riskesdas kasus hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% pada tahun 2013 naik menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Wibowo *et al.*, 2021).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir penyakit tidak menular tertinggi yang dialami oleh masyarakat Ogan Ilir adalah hipertensi. Tercatat sepanjang 2020 kasus hipertensi di kabupaten Ogan Ilir mencapai 64.404 kasus. Angka ini jauh lebih tinggi dibanding kan penyakit tidak menular lainnya seperti Diabetes Melitus hanya 20.288 kasus dan stres hanya 829 kasus. Dari data yang didapat menunjukkan Kecamatan Tanjung Batu menjadi kecamatan dengan kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Ogan Ilir, disusul Kecamatan Tanjung Raja, Pemulutan, Indralaya, dan Indralaya Utara (Dinkes OI, 2021).

Trend bulanan penyakit hipertensi di 5 Kecamatan dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Ogan Ilir sepanjang tahun 2020 menunjukkan kecamatan Indralaya memiliki peningkatan kasus yang tajam, mulai dari bulan April 2020 hingga September 2020. Pada bulan September 2020 kasus hipertensi di Kecamatan Indralaya mencapai puncak tertinggi di Kabupaten Ogan Ilir sepanjang 2020, yaitu sebanyak 1475 kasus atau mengalami peningkatan sebesar 3 kali lipat dari bulan Agustus 2020 (Dinkes OI, 2021).

Menurut *American Heart Association (AHA)* hipertensi adalah *silent killer* dengan gejala yang mirip dengan penyakit lain. Gejala yang dialami oleh penderita hipertensi merupakan gejala yang sangat umum terjadi pada masyarakat. Beberapa gejala hipertensi adalah sakit kepala seperti vertigo, penglihatan kabur, jantung

berdebar-debar, mimisan, terasa mudah lelah, dan telinga berdenging (tinnitus) (Kusuma, 2016).

Menurut BPS (2020) usia pekerja 25-29 tahun paling terdampak akibat pandemi Covid-19. Setidaknya sekitar 81,67% mengalami pengurangan waktu kerja, 79,76% sementara diliburkan, 68,08% bukan angkatan kerja, dan 63,07% menganggur. Hal ini dapat menyebabkan pekerja kehilangan atau kekurangan aktivitas fisik sehari-hari akibat pengurangan waktu, libur, atau akibat menganggur.

Menurut penelitian Azhari (2017) terdapat hubungan pekerjaan terhadap kejadian hipertensi (p -value = 0,006). Orang yang bekerja sebanyak 44 (73,3%) mengalami hipertensi, sedangkan orang yang tidak bekerja sebanyak 24 (46,2) mengalami hipertensi. Menurut penelitian Hardati & Ahmad (2017) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (p -value= 0,000) OR 1.25 (95% CI: 1.21-1.28) dengan kejadian hipertensi. Orang yang tidak bekerja mengalami persentase lebih besar untuk terkena hipertensi dan orang memiliki aktivitas fisik ringan berisiko 1,25 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas sedang atau berat.

Adapun faktor perancu dalam penelitian ini antara lain pada penelitian Raming *et al.*, (2021) menunjukkan hubungan yang signifikan antara umur dan kejadian hipertensi ($p=0,01$; OR = 2,60 ; 95% CI = 1,37 < OR < 5,05). Menurut penelitian Jannah 3 *et al.* (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin (p 0,001), umur (p 0,002), stres (p 0,003), merokok (p 0,002) berhubungan dengan kejadian hipertensi. Pada penelitian Indrawati, Werdhasari & K (2009) terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan asin terhadap kejadian hipertensi (p -value = 0,001). Pada penelitian Firyal (2017) menyatakan makanan berlemak berhubungan secara bermakna dengan kejadian hipertensi (p -value = 0,042) dengan OR = 2,896 CI 95% (1,027<OR<8,172). Hal ini sejalan dengan penelitian Harsismanto *et al.* (2020) terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi p -value = 0,000 dan nilai C = 0,674.

Data menunjukkan per 26 November 2021, sebanyak 59.925 kasus positif Covid-19 di Sumatera Selatan dan diketahui 3.077 diantaranya meninggal dunia. Pada kasus yang meninggal dunia diantaranya terdapat komorbid pada pasien positif Covid-19. Sebanyak 545 kasus memiliki riwayat hipertensi, 526 kasus

memiliki penyakit Diabetes Melitus, dan 186 kasus memiliki penyakit jantung (Provinsi Sumatera Selatan, 2021).

Pada masa pandemi Covid-19 masyarakat banyak mengalami perubahan tatanan kehidupan. Salah satunya mengalami perubahan aktivitas fisik. Sebelum masa pandemi masyarakat melakukan banyak pekerjaan diluar rumah, tetapi pada masa pandemi masyarakat dihimbau oleh pemerintah untuk tetap dirumah. Berbagai kebijakan yang dilakukan pemerintah untuk membatasi mobilitas masyarakat seperti menjaga jarak minimal 1 meter (*physical distancing*), Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Hal ini dilakukan pemerintah untuk menekan penularan Covid-19. Aktivitas yang menjadi rutinitas diluar rumah seperti bekerja, dan belajar kini berangsur-angsur di pindahkan di rumah seperti *work from home (WFH)*, dan belajar dirumah (*daring*) demi mengurangi kontak fisik terhadap penularan Covid-19 (Achmad Reza Firmansyah, 2021). Beberapa penelitian juga menunjukkan berkurangnya aktivitas fisik akibat pandemi Covid-19. Pada penelitian Puccinelli *et al.* (2021) tingkat aktivitas fisik yang dilakukan saat social distancing ($2,9 \pm 1,1$) lebih rendah daripada sebelum pandemi ($3,5 \pm 0,8$, $p < 0,001$). Selain itu menurut penelitian Sibarani, (2021) pandemi covid-19 menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik seseorang.

Berdasarkan data ini peneliti ingin melakukan penelitian di Kecamatan Indralaya, karena kecamatan Indralaya pernah terjadi lonjakan kasus hipertensi tertinggi sepanjang 2020 di Kabupaten Ogan Ilir, yaitu mencapai kenaikan 3 kali lipat pada bulan September 2020. Masyarakat pekerja yang paling terdampak pandemi Covid-19 adalah pekerja umur 24 tahun ke atas, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada masyarakat pekerja selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya kasus hipertensi di kabupaten Ogan Ilir berdampak pada penurunan kualitas sumberdaya manusia. Kasus hipertensi mengalami peningkatan pada masa pandemi Covid-19. Terbukti dengan data kasus hipertensi yang semakin

meningkat semenjak pemerintah Indonesia Mengumumkan kasus Covid-19 pertama di Indonesia pada 20 Maret 2020. Pada awal Maret 2020 kasus hipertensi di Kabupaten Ogan Ilir berkisaran 200 – 400 kasus, tetapi pada bulan September kasus hipertensi meningkat menjadi 1000 – 1400 kasus seiring dengan meningkatnya kasus Covid-19 di Kabupaten Ogan Ilir. Jika penderita hipertensi tidak melakukan pencegahan maka hal ini akan meningkatkan jumlah kasus penyakit tidak menular di Kabupaten Ogan Ilir dan mengakibatkan komplikasi-komplikasi penyakit lain. Dari permasalahan diatas, peneliti menganggap perlu untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada pekerja selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi meliputi hipertensi, aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi garam, frekuensi konsumsi lemak, obesitas sentral, kualitas tidur, dan tingkat stres.
2. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
3. Menganalisis hubungan usia terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
4. Menganalisis hubungan jenis kelamin terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
6. Menganalisis hubungan konsumsi makanan asin terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
7. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi lemak terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.

8. Menganalisis hubungan obesitas sentral dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pekerja selama masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
9. Menganalisis hubungan kualitas tidur terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
10. Menganalisis hubungan tingkat stres terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.
11. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat pekerja selama masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya setelah dikontrol oleh variabel usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi garam, frekuensi konsumsi lemak, obesitas sentral, kualitas tidur, dan tingkat stres.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada pekerja selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Kesehatan dan Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi institusi kesehatan analisis hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya. Kemudian dapat juga dijadikan sebagai dasar untuk mengambil kebijakan selanjutnya sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi di masa pandemi Covid-19.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman khususnya mengetahui analisis hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya. Selain itu, juga dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk pengembangan penelitian yang lebih spesifik dan mendalam.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa di lingkungan fakultas kesehatan masyarakat dalam menulis skripsi dengan topik terkait. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melakukan upaya kesehatan masyarakat melalui preventif dan promotif mengenai hipertensi di masa pandemi Covid-19.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat mengenai hubungan kurang aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di masa pandemi. Diharapkan bagi masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19.

e. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan kurang aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di masa pandemi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa untuk mengembangkannya dalam menyusun skripsi maupun artikel ilmiah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada pekerja selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Indralaya. Desain yang digunakan adalah *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi pada pekerja. Sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, merokok, konsumsi makanan asin, konsumsi makanan berlemak, obesitas sentral, kualitas tidur dan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Reza Firmansyah, F.N. 2021, "HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI MASA PANDEMI COVID-19," *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 9, no. 1, hal. 95–100.
- Amanda, D. dan Martini, S. 2018, "STATUS OBESITAS SENTRAL DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI," *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol. 6, no. 1, hal. 57–66. 10.20473/jbe.v6i1.2018.
- Awalin, F., Septimar, Z.M. dan Aidah 2021, "PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI," vol. 1, no. 1, hal. 76–84.
- Ayatullah 2021, "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," vol. 3, no. 2, hal. 70–75.
- Azhari, M.H. 2017, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN BARAT II PALEMBANG," *JURNAL ILMU KESEHATAN*, vol. 2, no. 1, hal. 23–30.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI 2018, *Buku Pedoman Pengisian Kuesioner Riskesdas 2018, Pedoman Pengisian Kuesioner Riskesdas*.
- Bappenas 2018, *Kelompok Usia*, sepakat.bappenas.go.id. Dari: http://sepakat.bappenas.go.id/wiki/kelompok_Usia.
- Basuki, K. 2019, *Jurnal Online Internasional & Nasional*, vol. 7, no. , hal. 1689–1699.
- BPS 2020, *Usia Pekerja 25-29 Tahun Paling Terdampak Covid-19 Per-Agustus 2020*.
- BPS 2021, "Indralaya in Figures 2021," hal. 1–88.
- Budiharto 2008, *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Darmin Tuwu, B.S., Laksmono, A.H. dan Harjudin, L. 2021, "Dinamika Kebijakan Penanganan Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Kesejahteraan Sosial," *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, vol. 10, no. 2, hal. 97–110.

- Delavera, A. *et al.* 2021, “Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia,” *Bikfokes*, vol. 1, no. 3, hal. 148–159.
- Depkes RI 2018, *Aktivitas Fisik 150 Menit per Minggu Agar Jantung Sehat*. Dari: <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/aktivitas-fisik-150-menit-per-minggu-agar-jantung-sehat> (22 Mei 2022).
- Depkes RI 2019, *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* Dari: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>.
- Dinkes OI 2021, “Data PTM Kabupaten Ogan Ilir 2020.”
- Fahlepi, R. 2019, “Epidemiologi hipertensi berdasarkan budaya konsumsi garam di Kawasan Pesisir Medan Belawan,” *BIMKI*, vol. 1, no. 7, hal. 36–41.
- Fatimah 2010, “Gizi Usia Lanjut,” in *Erlangga*.
- Firyal, F.R.A. 2017, “HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI LEMAK, OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI USIA MENOPAUSE (Studi di Poli Jantung Rumah Sakit Umum Haji Surabaya),” *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MEDIAHUSADA*, vol. 6, no. 1, hal. 47–58.
- Haqiqih, I. Al 2021, “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN LINGKAR PERUT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEREMPUAN DI MALANG RAYA,” *Jurnal Sport Science*, vol. 4681, no. , hal. 51–57.
- Hardati, A.T. dan Ahmad, R.A. 2017, “Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada pekerja : analisis data Riskesdas 2013,” *Berita Kedokteran Masyarakat*, vol. 34, no. 2, hal. 467–474.
- Herawati, Alamsyah, H. 2020, “Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi padaa Usia 20-44 Tahun Studi Kasus Posbindu di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah,” *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, vol. 7, no. 1, hal. 34–43.
- Heryana, A. 2020, “Hipotesis Penelitian,” in *Eureka Pendidikan*, hal. 1–16.
- Indrawati, L., Werdhasari, A. dan K, A.Y. 2009, “HUBUNGAN POLA KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN MASYARAKAT MISKIN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI INDONESIA,” *Media Penelit*

- dan Pengembang Kesehat*, vol. XIX, no. 4, hal. 174–184.
- IPAQ 2005, *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire*, www.ipaq.ki.se.
- J, H. *et al.* 2020, “KUALITAS TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA,” *Jurnal Kesmas Asclepius*, vol. 2, no. 1, hal. 1–11.
- Jannah, M. *et al.* 2017, “ANALISIS FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANGASA KECAMATAN TAMALATE MAKASSAR,” *Jurnal PENA*, vol. 3, no. 1, hal. 410–417.
- Jeanne, B. 2016, “Prevalensi Konsumsi Rokok Pria Usia 18 - 64 Tahun dengan Hipertensi di Desa Susut, Kabupaten Bangli Bali Tahun 2014,” vol. 6, no. 1, hal. 16–22.
- JNC VII 2013, “Prevention , Detection , Evaluation , and Treatment of. U.S,” *Department Of Health and Human Services*. [Preprint].
- Kaplan, N.M. 2002, “Hypertention in the Elderly,” in 2, hal. 94.
- Kemkes RI 2013, “Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi,” *Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular* [Preprint].
- Kusuma, & N. 2016, “Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia,” hal. 8–25.
- Listiyaningsih Atun, Tri Siswati, W.K. 2014, “ASUPAN SUMBER NATRIUM, RASIO KALIUM NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI,” *MGMI*, vol. 6, no. 1, hal. 63–71.
- Lo, K. *et al.* 2018, “Subjective Sleep Quality, Blood Pressure, and Hypertension: A Meta-Analysis,” *Journal of Clinical Hypertension*, vol. 20, no. 3, hal. 592–605.
- Lusi Ayu Kartika, Effatul Afifah, I.S. 2016, “Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan,” *JURNAL GIZI DAN DIETETIK INDONESIA*, vol. 4, no. 3, hal. 139–146.
- Maskanah, S., Suratun, Sukron, & Tiranda, Y. 2019, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi,” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 4, no. 2, hal. 97–102.

- Masriadi 2016, “Epidemiologi Penyakit Tidak Menular,” *Jakarta: Trans Info Media* [Preprint].
- Notoatmodjo, S. 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Novitri, S., Prasetya, T. dan Artini, I. 2021, “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN (DIET DASH) DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI PUSKESMAS SIMBARWARINGIN KECAMATAN TRIMURJO KABUPATEN LAMPUNG,” vol. 5, no. 3, hal. 154–162.
- Nursalam, A.F. 2016, “Metodologi penelitian,” *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, no. 9, hal. 1689–1699.
- Provinsi Sumatera Selatan 2021, *Sumatera Selatan Tanggap COVID-19*. Dari: corona.sumselprov.go.id.
- Puccinelli, P.J. *et al.* 2021, “Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey,” hal. 1–11.
- Putra, N.M.H.S.& I.G.S.W. 2019, “RELIABILITAS KUSIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR KUALITAS TIDUR LANSIA,” *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, vol. 3, no. 2, hal. 30–38.
- Rambing, D.R. *et al.* 2021, “HUBUNGAN UMUR DAN RIWAYAT PADA KELUARGA SEBAGAI FAKTOR NON- MODIFEABLE DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI,” *Open Journal System*, vol. 15, no. 10, hal. 5495–5504.
- Riskesdas 2018, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- S Martini, D.A. 2018, “The Relationship between Demographical Characteristic and Central Obesity with Hypertension,” *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol. 6, no. 1, hal. 43–50.
- Sari, N. 2018, “Hubungan Obesitas Sentral dengan Kejadian Diabetes Mellitus tipe II,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, vol. 14, no. 2, hal. 157–161.
- Sibarani, I.H. 2021, “Pengaruh pandemi covid-19 terhadap penurunan aktivitas fisik pada remaja selama lockdown,” vol. 2, no. .
- Sihombing, M. 2017, “Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Penduduk

- Indonesia yang Menderita Diabetes Melitus (Data Riskesdas 2013),” *Buletin Penelitian Kesehatan*, vol. 45, no. 1, hal. 53–64.
- Sihotang, M. dan Yunus Elon 2020, “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA,” *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*, vol. 4, no. April, hal. 199–204.
- Siregar, P.A., Fatimah, S., Simanjuntak, S., Ginting, F.H.B.G., *et al.* 2020, “Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan,” *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIKA)*, vol. 2, no. 1, hal. 1–8.
- Siregar, P.A., Fatimah, S., Simanjuntak, S. dan Ginting, F.H.B. 2020, “Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 2, no. 1, hal. 1–8.
- Sugiyono 2016, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,” in *Bandung: Alfabeta*.
- Sumarta, N.H. 2020, “Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu.”
- Suprapti, D. 2017, “Hubungan Pola Makan Karbohidrat, Protein, Lemak, dengan Diabetes Mellitus pada Lansia,” *Jurnal Borneo Cendekia*, vol. 1, no. 1, hal. 8–20.
- Suryati, D.R. 2018, “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Labuhan Labo Kota Padangsidempuan Tahun 2018,” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 3, no. 2.
- Titasari, N.A. dan Fani, T. 2021, “DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID-19 PADA PETUGAS REKAM MEDIS,” *PROSIDING DISKUSI ILMIAH*, hal. 74–81.
- Wenzel, D., Souza, J.M.P. de dan De, S.S.B. 2009, “Prevalence of arterial hypertension in young military personnel and associated factors,” *Hypertension in young military personnel Wenzel*, vol. 43, no. 5, hal. 1–7.
- WHO 2008, *Waist Circumference and Waist-Hip Ration*.
- WHO 2010, “Global Recommendations On Phisical Activity For Health,” in *In Guide to Community Preventive Service*.
- WHO 2013, “A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health

- Crisis,” *Switzerland: World Health Organization (WHO)* [Preprint].
- Wibowo, D.J. *et al.* 2021, “Pengaruh Stres Psikis Terhadap Prevalensi Hipertensi Pada Masyarakat Kabupaten Malang Psychological Stress causes The Prevalence of Hypertensive People Increased in Malang County,” hal. 1–10.
- Wijaya, P. 2017, “Keperawatan Medikal Bedah,” *medika* [Preprint].
- Writes, S. 2017, “Common Causes of Hypertension in Senior Adults,” *Health Science Journal*, vol. 4, no. 11.