

HUBUNGAN SIKAP DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DESA DOKAN, KECAMATAN MEREK, KABUPATEN KARO TAHUN 2026

Micha Lovita Dewi br Kaban^{1 *}, Alam Bakti Keloko², Taufik Ashar³, Dhani Syahputra Bukit⁴

^{1,2,3,4} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. T. Mansyur No.9, Padang Bulan-Medan Baru-Sumatera Utara, Kode Pos 20222, Indonesia.

E-mail: mikhalovita5@gmail.com

Abstract

Hypertension is a public health concern that may lead to complications if not controlled. This study aimed to analyze the association of attitude and physical activity with hypertension among residents of Dokan Village, Merek Subdistrict, Karo Regency, in 2026. A quantitative cross-sectional design was used. The sample consisted of 78 residents aged 40 years and older. Data were collected using a questionnaire and blood pressure measurements, then analyzed using univariate and bivariate analyses. Fisher's Exact test was used when expected cell counts were below five. Overall, 46 respondents (59.0%) had hypertension. Attitude was significantly associated with hypertension ($p < 0.001$), whereas physical activity was not significantly associated with hypertension ($p = 0.075$). Prevention efforts should strengthen health education and routine blood pressure checks and encourage physical activity appropriate to community conditions.

Keywords: Hypertension; attitude; physical activity; cross-sectional.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat menimbulkan komplikasi apabila tidak dikendalikan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan sikap dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Desa Dokan, Kecamatan Merek, Kabupaten Karo tahun 2026. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri atas 78 masyarakat berusia ≥ 40 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji Fisher's Exact digunakan ketika terdapat sel dengan expected count kurang dari lima. Sebanyak 46 responden (59,0%) mengalami hipertensi. Sikap berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ($p < 0,001$), sedangkan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,075$). Upaya pencegahan perlu memperkuat edukasi dan pemeriksaan tekanan darah rutin serta mendorong aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi; sikap; aktivitas fisik; cross-sectional.

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas dan meningkatkan risiko komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dalam naskah skripsi menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk berusia ≥18 tahun sebesar 30,8%. Kondisi ini memperlihatkan bahwa upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi masih diperlukan.

Di Kabupaten Karo, data Dinas Kesehatan Kabupaten Karo yang dikutip dalam skripsi menunjukkan bahwa cakupan pelayanan kesehatan sesuai standar bagi penderita hipertensi masih perlu ditingkatkan. Profil Puskesmas Merek tahun 2024 juga mencatat kasus hipertensi di wilayah kerjanya, termasuk Desa Dokan. Keadaan tersebut menjadi alasan penting untuk memperkuat upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Sikap terhadap pencegahan hipertensi dapat berkaitan dengan kesediaan seseorang memeriksa tekanan darah, menjaga pola makan, dan menjalankan perilaku hidup sehat. Dalam Theory of Planned Behavior, sikap merupakan salah satu faktor yang membentuk niat berperilaku. Sementara itu, Health Belief Model menjelaskan bahwa persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan dapat memengaruhi keputusan seseorang melakukan perilaku kesehatan, termasuk aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan sikap dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Desa Dokan, Kecamatan Merek, Kabupaten Karo tahun 2026

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Desa Dokan, Kecamatan Merek, Kabupaten Karo, pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah masyarakat Desa Dokan berusia ≥40 tahun. Sampel penelitian berjumlah 78 responden yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur sikap dan aktivitas fisik serta pengukuran tekanan darah untuk menentukan kejadian hipertensi. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi setiap variabel dan secara bivariat untuk menilai hubungan sikap serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Uji Fisher’s Exact digunakan pada analisis ketika terdapat sel dengan expected count kurang dari lima. Batas kemaknaan statistik yang digunakan adalah $p<0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Masyarakat di Desa Dokan

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	≥40-54	40	51,3
	54-80	38	48,7
	Total	78	100,0
Jenis Kelamin	Priempuan	52	66,7
	Laki-laki	26	33,3
	Total	78	100,0
Pekerjaan	Petani	72	92,3
	Pedagang	2	2,6
	PNS	1	1,3
	Wiraswasta	1	1,3
	IRT	2	2,6
	Total	78	100,0

Karakteristik	Kategori	n	%
Pendidikan Terakhir	Dasar	19	24,4
	Menengah	57	73,1
	Tinggi	2	2,6
	Total	78	100,0
Pendapatan	Miskin	1	1,3
	Bawah	74	94,9
	Menengah	3	3,8
	Total	78	100,0
Perilaku Merokok	Ya	26	33,3
	Tidak	52	66,7
Konsumsi Alkohol	Total	78	100,0
	Ya	11	14,1
	Tidak	67	85,9
	Total	78	100,0

Berdasarkan tabel karakteristik responden, diketahui bahwa dari 78 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia ≥ 40 -54 tahun yaitu sebanyak 40 orang (51,3%), sedangkan responden dengan usia 54-80 tahun sebanyak 38 orang (48,7%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan usia relatif seimbang, dengan sedikit lebih banyak pada kelompok usia ≥ 40 -54 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 52 orang (66,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 26 orang (33,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Ditinjau dari pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani sebanyak 72 orang (92,3%). Sementara itu, responden yang bekerja sebagai pedagang dan ibu rumah tangga (IRT) masing-masing sebanyak 2 orang (2,6%), sedangkan PNS dan wiraswasta masing-masing sebanyak 1 orang (1,3%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di Desa Dokan memiliki mata pencaharian sebagai petani.

Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah sebanyak 57 orang (73,1%), diikuti pendidikan dasar sebanyak 19 orang (24,4%), dan pendidikan tinggi sebanyak 2 orang (2,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menyelesaikan pendidikan pada jenjang menengah.

Berdasarkan tingkat pendapatan, hampir seluruh responden termasuk dalam kategori pendapatan rendah sebanyak 74 orang (94,9%), sedangkan kategori pendapatan menengah sebanyak 3 orang (3,8%), dan pendapatan miskin sebanyak 1 orang (1,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendapatan yang relatif rendah.

Ditinjau dari perilaku merokok, sebagian besar responden tidak merokok yaitu sebanyak 52 orang (66,7%), sedangkan responden yang merokok sebanyak 26 orang (33,3%).

Selanjutnya, berdasarkan konsumsi alkohol, mayoritas responden tidak mengonsumsi alkohol yaitu sebanyak 67 orang (85,9%), sedangkan responden yang mengonsumsi alkohol sebanyak 11 orang (14,1%).

Dari 78 responden, sebanyak 46 orang (59,0%) mengalami hipertensi, sedangkan 32 orang (41,0%) tidak mengalami hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yang diteliti mengalami hipertensi sehingga pemeriksaan tekanan darah berkala dan edukasi pencegahan perlu diperkuat.

Tabel 2. Distribusi kejadian hipertensi pada responden

Kategori Aktivitas Fisik	n	%
Rendah	3	3,8
Sedang	42	53,8
Tinggi	33	42,3
Total	78	100

Analisis hubungan menunjukkan bahwa sikap berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Pada kelompok dengan sikap baik, seluruh 24 responden (100,0%) tidak mengalami hipertensi. Sebaliknya, pada kelompok dengan sikap cukup, 43 dari 51 responden (84,3%) mengalami hipertensi, sedangkan seluruh responden dengan sikap buruk (3 orang) mengalami hipertensi. Uji Fisher's Exact menghasilkan $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan kejadian hipertensi.

Tabel 3. Hubungan sikap dengan kejadian hipertensi

Sikap	Kejadian Hipertensi				Jumlah		<i>p-value</i>
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	N	%	
Baik	0	0,0	24	100,0	24	100.0	0,000
Cukup	43	84,3	8	15,7	51	100.0	
Buruk	3	100,0	0	0,0	3	100.0	

Sumber: data penelitian, 2026. Uji Fisher's Exact: $p < 0,001$.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior, yang menempatkan sikap sebagai salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan niat melakukan perilaku kesehatan. Sikap yang mendukung pencegahan dapat mendorong pemeriksaan tekanan darah dan penerapan gaya hidup sehat. Namun, karena desain penelitian bersifat cross-sectional, hasil ini menunjukkan hubungan statistik dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

Pada variabel aktivitas fisik, responden terbagi dalam kategori rendah sebanyak 3 orang (3,8%), sedang 42 orang (53,8%), dan tinggi 33 orang (42,3%). Proporsi hipertensi adalah 33,3% pada kelompok aktivitas fisik rendah, 50,0% pada kelompok sedang, dan 72,7% pada kelompok tinggi. Uji Fisher's Exact menunjukkan $p = 0,075$, lebih besar dari 0,05, sehingga tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada penelitian ini.

Tabel 4. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p-value
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	N	%	
Rendah	1	33,3	2	66,7	3	100.0	0,075
Sedang	21	50,0	21	50,0	42	100,0	
Tinggi	24	72,7	9	27,3	33	100.0	

Sumber: data penelitian, 2026. Uji Fisher's Exact: $p = 0,075$.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan tidak berarti aktivitas fisik tidak penting bagi kesehatan. Aktivitas fisik responden dapat berasal dari pekerjaan, kegiatan rumah tangga, maupun olahraga, sehingga intensitas dan keteraturannya mungkin berbeda. Sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani, dan aktivitas fisik dari pekerjaan belum tentu sama dengan aktivitas olahraga terencana. Berdasarkan Health Belief Model, perilaku kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh persepsi manfaat, hambatan, dan dukungan lingkungan. Penelitian ini hanya mengukur variabel tertentu dan dilakukan pada satu periode waktu, sehingga faktor lain yang berkaitan dengan hipertensi belum dapat dijelaskan sepenuhnya.

SIMPULAN

Sebanyak 59,0% responden mengalami hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan kejadian hipertensi pada masyarakat Desa Dokan ($p < 0,001$). Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi ($p = 0,075$). Upaya pencegahan perlu mencakup edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta dukungan terhadap aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Dokan, masyarakat yang telah bersedia menjadi responden, serta pihak-pihak yang mendukung pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karo. (2022). *Profil kesehatan Kabupaten Karo tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kabupaten Karo. <https://drive.google.com/file/d/1JjkxVDiqLKMxWXC6FkWfsBQbRL0ljJxj/view?usp=sharing>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Utara RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan tematik survei kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education & Behavior*, 2(4), 328-335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.