

AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN MINUM OBAT PADA PASIEN HIPERTENSI

Miranti, Kharisma Pratama*, Almumtahanah

Program Studi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

*Email: kharisma@stikmuhptk.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension kills 9.4 million people worldwide each year. The World Health Organization estimates that the number of people with hypertension will continue to increase as the global population grows. Adherence to treatment is a crucial factor in controlling hypertension and preventing various complications. In addition to medication adherence, physical activity is another important factor that can help alleviate hypertension. **Objective:** This study aimed to describe physical activity levels and adherence to antihypertensive medication among hypertension patients in the working area of Dara Juanti Health Center, Sintang. **Methods:** This was a descriptive study that aimed to describe the physical activity levels and medication adherence of hypertension patients. The sample consisted of 97 hypertension patients. The sampling technique used was consecutive sampling. The study was conducted in the working area of Dara Juanti Health Center, Sintang, from March to June 2024. Data on physical activity were collected using the Baecke questionnaire, while medication adherence was assessed using the MMAS-8 questionnaire developed by Morisky. **Results:** The results showed that most respondents had light physical activity (38.1%), with 37 respondents, and most respondents had a moderate level of medication adherence (35.6%), with 41 respondents. **Conclusion:** The study results indicate that hypertension patients have physical activity levels ranging from light to heavy. It also shows that the medication adherence levels of patients taking antihypertensive medications fall into the moderate category.

Keywords: Physical activity; Hypertension; Medication adherence.

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga di dunia setiap tahunnya. World Health Organization memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah banyak. Kepatuhan menjadi komponen penting dalam upaya mengontrol hipertensi dan memutus mata rantai terjadinya berbagai komplikasi. Selain kepatuhan minum obat, aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang dapat memperingan kejadian hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan kepatuhan minum obat anti hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti Sintang. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang menggambarkan tentang aktivitas fisik dan kepatuhan minum obat penderita hipertensi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 97 penderita hipertensi. Teknik perekutan sampel menggunakan teknik konsektif sampling. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Dara Juanti, Sintang pada bulan Maret-Juni 2024. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner Baecke, sedangkan tingkat kepatuhan minum obat akan diukur menggunakan Kuesioner MMAS-8 dari Morisky. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik pada tingkat ringan, yaitu sejumlah 37 (38,1%) responden, dan sebagian besar responden memiliki tingkat kepatuhan yang sedang terhadap minum obat yaitu sejumlah 41 (35,6%) responden. **Kesimpulan:** Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik mulai dari tingkat yang ringan hingga berat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan pasien dalam minum obat anti hipertensi berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas fisik; Hipertensi; Kepatuhan Minum Obat.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi peningkatan tekanan darah yang terjadi secara persisten dan termasuk dalam kategori penyakit kronis yang sulit disembuhkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Provinsi Kalimantan Barat juga menunjukkan tren peningkatan jumlah penderita hipertensi secara signifikan, dengan kenaikan prevalensi sebesar 8,69% dibandingkan data Risikesdas tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Peningkatan angka kejadian hipertensi ini mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus, baik dari tenaga kesehatan maupun berbagai elemen masyarakat.

Hipertensi merupakan faktor risiko utama bagi berbagai penyakit kardiovaskular yang berpotensi fatal, seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, retinopati hipertensif, serta gangguan vaskular perifer (Kemenkes RI, 2018). Penderita hipertensi memiliki risiko 12 kali lebih tinggi mengalami stroke dan 6 kali lebih tinggi terkena serangan jantung dibandingkan individu dengan tekanan darah normal (Yanita, 2022). Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi yang efektif sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi serius.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi yang harus dikonsumsi secara rutin, sedangkan terapi non-farmakologis mencakup modifikasi gaya hidup seperti penurunan berat badan, diet rendah natrium dan lemak, peningkatan aktivitas fisik, tidur yang cukup, serta pengurangan konsumsi kafein dan alkohol (Boratas & Kilic, 2018). Meskipun terapi farmakologis efektif dalam menurunkan tekanan darah, penelitian menunjukkan bahwa hanya 60% pasien yang menjalani pengobatan antihipertensi secara adekuat (Marcum et al., 2013). Tingkat

kepatuhan yang rendah terhadap terapi antihipertensi merupakan salah satu faktor utama kegagalan pengobatan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi (Hazwan & Pinatih, 2017).

Kepatuhan terhadap terapi antihipertensi menjadi salah satu determinan utama dalam efektivitas pengendalian hipertensi. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan pasien hipertensi masih tergolong rendah. Studi yang dilakukan oleh Al-Rasyid et al. (2022) menunjukkan bahwa hanya 45,5% pasien yang memiliki kepatuhan tinggi dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanurlaili & Sudhana (2014), yang melaporkan bahwa angka ketidakpatuhan terhadap terapi antihipertensi mencapai 53,8%, sehingga berdampak pada tidak adanya perbaikan signifikan dalam pengukuran tekanan darah pasien.

Selain kepatuhan terhadap terapi farmakologis, tingkat aktivitas fisik juga menjadi faktor penting dalam pengendalian hipertensi. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan risiko mortalitas sebesar 20%-30%. Data Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa 33,5% populasi di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. WHO merekomendasikan agar individu berusia 18-64 tahun serta lansia ≥ 65 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan menurunkan risiko hipertensi (WHO, 2018).

Hubungan antara aktivitas fisik dan pengendalian hipertensi telah banyak diteliti. Maskanah et al. (2019) menemukan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmad (2022) menyimpulkan bahwa tingkat kepatuhan

pasien hipertensi terhadap terapi farmakologis masih tergolong rendah, sehingga menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dengan baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Dara Juanti Sintang melalui wawancara terhadap 10 pasien hipertensi menunjukkan bahwa 7 di antaranya tidak mematuhi jadwal konsumsi obat dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tenaga kesehatan di puskesmas tersebut juga mengungkapkan bahwa pasien hipertensi cenderung jarang melakukan kontrol rutin, bahkan beberapa pasien mengalami putus pengobatan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi dan aktivitas fisik terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti Sintang.

Penderita dengan hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan terjadinya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan retina, kerusakan saraf, dan gangguan pembuluh darah tepi (Kemenkes, 2018). Penderita Hipertensi juga memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terserang stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung (Yanita, 2022). Ketidakpatuhan pengobatan merupakan alasan terbesar sulitnya mengontrol tekanan darah pada pasien. Pada kasus hipertensi, tingkat kepatuhan yang rendah berhubungan dengan prognosis penyakit yang semakin buruk (Rhodes et al., 2017). Kepatuhan menjadi komponen penting dalam upaya mengontrol hipertensi dan memutus mata rantai terjadinya berbagai komplikasi.

Selain kepatuhan minum obat, aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang dapat memperingan kejadian hipertensi (Suratun, 2019). Menurut World Health Organizer (WHO) tahun 2018, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan resiko kematian sebesar 20%-30%. Menurut Kemenkes (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia aktivitas fisik yang kurang mencapai 33,5%. Artinya dapat disimpulkan

bahwa tingkat aktivitas fisik masih sangat rendah. Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi (Rsbm Baliprov, 2021). World Health Organizer (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik pada orang dewasa 18-64 tahun dan dewasa 65 tahun ke atas melakukan aktivitas fisik sedang minimal 150 menit perminggu (WHO, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Rasyid, dkk. (2022) menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi masih rendah (45,5%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanurlaili & Sudhana (2014) yang meneliti tentang gambaran kepatuhan minum obat dan peran serta keluarga pada keberhasilan pengobatan pasien hipertensi di desa Timbrah Kecamatan Karangasem 2014, dimana peneliti tersebut menunjukkan bahwa angka ketidakberhasilan pengobatan hipertensi sebesar 43,3% dan kepatuhan minum obat terbukti cukup buruk (53,8%) sehingga berakibat tidak ada perbaikan yang signifikan pada hasil pengukuran tekanan darahnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Maskanah et al., 2019) menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah (sistol dan diastol). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmad (2022) menyimpulkan bahwa masih banyak pasien hipertensi yang tingkat kepatuhannya rendah.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Dara Juanti Sintang yang dilakukan melalui wawancara terhadap 10 orang pasien yang berkunjung 7 diantaranya mengatakan bahwa tidak rutin minum obat dan jarang beraktivitas. Perawat juga mengatakan bahwa pasien jarang minum obat dan jarang kontrol ke puskesmas, serta ada pasien Hipertensi mengalami putus pengobatan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang gambaran aktivitas fisik dan kepatuhan minum obat anti hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Dara Juanti Sintang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan objek atau subjek yang diteliti secara sistematis, faktual, dan akurat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Notoatmodjo, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menggambarkan aktivitas fisik dan kepatuhan dalam mengonsumsi obat pada penderita hipertensi yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti Sintang.

Sampel penelitian ini terdiri dari 97 penderita hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti Sintang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga jumlah sampel terpenuhi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi penderita hipertensi yang terdata di Puskesmas Dara Juanti Sintang dan bersedia menjadi responden penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup penderita hipertensi dengan gangguan komunikasi verbal, gangguan pendengaran, serta penderita dengan komplikasi penyakit berat.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti Sintang pada bulan Maret hingga Juni 2024. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner *Baecke*, sedangkan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi obat diukur menggunakan kuesioner *Morisky Medication Adherence Scale-8 (MMAS-8)*.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian. Beberapa karakteristik yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan penderita hipertensi. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel deskriptif untuk variabel kategorik.

HASIL

Univariat

Karakteristik responden

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Distribusi karakteristik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti, Sintang (n = 97).

Karakteristik	f	%
Usia:		
36 – 45 tahun	20	20,6
46 – 55 tahun	37	38,1
56 – 65 tahun	40	41,2
Jenis Kelamin:		
laki-laki	43	44,3
perempuan	54	55,7
Tingkat Pendidikan:		
SD	19	19,6
SMP	24	24,7
SMA	54	55,7
Total	97	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 56-65 sejumlah 40 responden (41,2%), jenis kelamin laki-laki 54 responden (55,7%), dan tingkat pendidikan SMA 54 (55,7%).

Gambaran aktivitas fisik

Gambaran aktivitas fisik dikategorikan kedalam tiga tingkatan, yang terdiri dari aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Distribusi tingkatan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat tingkat aktivitas fisik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti, Sintang (n = 97)

Tingkat Aktivitas Fisik	f	%
Ringan	37	38.1
Sedang	34	35.1
Berat	26	26.8
Total	97	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik tingkat ringan, yaitu sejumlah 37 (38,1%) responden.

Gambaran tingkat kepatuhan minum obat anti Hipertensi

Gambaran tingkat kepatuhan minum obat anti Hipertensi dikategorikan kedalam tiga tingkatan, yang terdiri dari aktivitas fisik tinggi, sedang, dan rendah. Distribusi tingkat kepatuhan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat kepatuhan minum obat anti hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti (n = 97)

Tingkat Kepatuhan	f	%
Tinggi	20	20,6
Sedang	41	42,3
Rendah	36	37,1
Total	97	100

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas memiliki tingkat kepatuhan yang sedang terhadap minum obat yaitu sejumlah 41 (35,6%) responden.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia

Penelitian yang dilakukan terhadap 97 pasien hipertensi memberikan gambaran rentang usia yang bervariasi, yaitu rentang usia 36-45 (20,6%), 46-55 (38,1%), dan 56-65 tahun (41,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada pada fase lansia akhir (56-65 tahun). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riani dan Putri (2023) yang meneliti tentang gambaran kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi dewasa di Puskesmas Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta, dimana hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada dalam kelompok lansia yaitu pada rentang usia ≤ 65 tahun (52,8%). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2021) juga menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada rentang usia 56 – 65 tahun, yaitu berjumlah 42 responden (42%) penderita hipertensi.

Faktor usia adalah salah satu faktor resiko yang dapat memengaruhi hipertensi, oleh sebab itu dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi risiko mendapatkan hipertensi (Pratama, Fathnin, & Budiono, 2020). Jumlah lansia yang meningkat berdampak pada munculnya masalah

kesehatan. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis. Salah satu penyakit yang sering di temukan pada lansia yaitu masalah kardiovaskuler yang merupakan penyakit hipertensi (Jatmika, 2018).

Penelitian ini juga menunjukkan terdapat responden yang berada pada fase usia dewasa akhir (36-45), sehingga hal ini membuktikan bahwa Hipertensi bisa dialami oleh setiap rentang usia, meskipun secara data usia lansia mendominasi.

Peneliti berasumsi bahwa banyaknya usia lansia yang mengalami hipertensi disebabkan oleh proses penuaan, dimana pada lansia, resiko untuk terjadinya peningkatan tekanan darah sangat tinggi.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan terhadap 97 pada pasien Hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin laki-laki (55,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim & Tazkiah (2019) yang meneliti tentang gambaran karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin, dimana pada penelitian tersebut sebagian besar responden yang terlibat dalam penelitian laki-laki yaitu sebesar 59,5%. Namun hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2022), dimana pada penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 63,6% dengan total jumlah 21 responden berjenis kelamin perempuan, dan 36,4% dengan jumlah 12 responden berjenis kelamin laki-laki.

Penelitian diatas menunjukkan adanya perbedaan pada mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin. Peneliti berasumsi bahwa kedua jenis kelamin memiliki peluang yang seimbang untuk mengalami hipertensi. Hal ini penyebabkan adanya variasi temuan dari setiap peneliti tentang jumlah responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin.

Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Penelitian yang dilakukan terhadap 97 pasien Hipertensi menunjukkan bahwa responden berada pada tiga tingkatan pendidikan, yaitu SD (19,6%), SMP (24,7%), dan SMA (55,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pendidikan terakhir SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugrah et al., (2020) yang meneliti tentang Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi RSUD Tangerang Selatan, dimana mayoritas responden dengan tingkat pendidikan SMA 35,5%. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan, 2022) dimana pada penelitiannya tersebut menjelaskan bahwa dari 33 responden wilayah kerjapuskesmas Batunadua, dapat diketahui pendidikan terakhir responden mpuh pada masa SD sebanyak 3 (9,1%) responden, SMP sebanyak 12 (36,4%) responden, SMA sebanyak 14 (42,4%) responden, perguruan tinggi sebanyak 4 (12,1%) responden.

Namun, berdasarkan data dari Riskesdas (2018) bahwa penderita hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok yang memiliki tingkat pendidikan rendah dan sangat berisiko untuk tidak patuh dalam pengobatan. Semakin rendahnya tingkat pendidikan pasien maka diperlukan perawatan yang intensif pada beberapa pasien tersebut, dan semakin tingginya tingkat pendidikan seseorang maka akan memudahkan seseorang menerima informasi sehingga meningkatkan kualitas hidup dan menambah luas pengetahuan.

Peneliti berasumsi bahwa pendidikan memainkan peranan penting terhadap kualitas manusia. Tingkat pendidikan yang tinggi akan memudahkan transformasi ilmu pengetahuan khususnya terkait kesehatan.

Gambaran aktivitas fisik

Penelitian yang melibatkan 97 pasien hipertensi mengungkapkan bahwa aktivitas fisik responden terbagi menjadi tiga tingkat yaitu aktivitas fisik ringan (38,1%), sedang (35,1%), dan berat (26,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki

tingkat aktivitas fisik yang ringan. Temuan ini selaras dengan penelitian Marleni et al. (2020) berjudul "Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang" yang menunjukkan 51 responden (58,0%) dengan aktivitas fisik ringan, 23 responden (26,1%) dengan aktivitas fisik sedang, dan 14 responden (15,9%) dengan aktivitas fisik berat. Selain itu, penelitian oleh Lestari et al., (2020) dengan judul "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung" menunjukkan 19 responden (79,2%) dengan aktivitas fisik ringan, 14 responden (53,8%) dengan aktivitas fisik sedang, dan 8 responden (26,7%) dengan aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang menghasilkan energi penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup yang optimal (Lestari & Saraswati, 2019). Aktivitas fisik juga memperkuat jantung, memungkinkan pemompaan darah lebih efisien tanpa usaha besar (Marleni, 2020). Kurangnya aktivitas fisik sering dikaitkan dengan denyut jantung lebih tinggi, yang meningkatkan beban kerja otot jantung dan, pada akhirnya mengarah pada peningkatan tekanan darah. WHO merekomendasikan aktivitas fisik intensitas sedang selama 30 menit/hari selama 1 minggu atau 20 menit/hari selama 5 hari dalam 1 minggu dengan intensitas tinggi (Rihiantoro & Widodo, 2017).

Berdasarkan informasi ini, peneliti menyimpulkan bahwa penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dara Juanti yang melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat selama 15-30 menit/hari dapat mengurangi komplikasi hipertensi dan risiko peningkatan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 37 (38,1%) karena faktor pekerjaan, olahraga, dan aktivitas waktu luang. Peneliti berasumsi bahwa rendahnya aktivitas fisik ini disebabkan oleh 41,3% responden yang belum melakukan olahraga pagi, pekerjaan yang menuntut, dan

kurangnya aktivitas seperti jalan pagi dan bersepeda.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian oleh Marleni (2020) yang menunjukkan 51 responden (58,0%) dengan aktivitas fisik ringan, 23 responden (26,1%) dengan aktivitas fisik sedang, dan 14 responden (15,9%) dengan aktivitas fisik berat. Selain itu, 34 (35,1%) responden melakukan aktivitas sedang, diduga karena 58,7% telah berolahraga seperti jalan pagi, bersepeda, dan bulu tangkis. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Lestari & Saraswati (2019) yang menunjukkan bahwa lansia hipertensi melakukan aktivitas fisik sedang sebagai rutinitas harian seperti duduk, berjalan di kamar, dan senam.

Sebanyak 26 (26,8%) responden melakukan aktivitas berat, diduga karena 35-51% melakukan pekerjaan berat seperti buruh, tukang kayu, kuli bangunan, serta beraktivitas di waktu luang seperti berjalan-jalan, bersepeda, dan berolahraga bulu tangkis. Aktivitas fisik berat dapat mencegah kekambuhan hipertensi dan menjaga stabilitas tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga meningkatkan risiko obesitas yang meningkatkan risiko hipertensi (Harahap, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian, Sintang yang melakukan aktivitas fisik dari intensitas ringan hingga berat selama 15-30 menit/hari dapat mengurangi komplikasi hipertensi dan risiko peningkatan tekanan darah.

Gambaran tingkat kepatuhan

Penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden yang menderita Hipertensi menunjukkan responden berada pada tiga tingkatan kepatuhan terhadap dalam minum obat Hipertensi, yaitu tingkat kepatuhan tinggi (20,6%), tingkat kepatuhan sedang (42,3%), dan tingkat kepatuhan rendah (37,1%). Mayoritas responden memiliki kepatuhan sedang dalam minum obat Hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryatun (2014), yang meneliti tentang kepatuhan pasien hipertensi dalam

minum obat di poli jantung RSUD Dr. Harjono Ponorogo, pada penelitiannya tersebut menunjukkan 59,2% responden berada pada tingkat kepatuhan sedang, 24,1% berada pada tingkat kepatuhan tinggi, dan 16,7% berada pada tingkat kepatuhan rendah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2021), dimana pada penelitiannya tersebut menunjukkan mayoritas tingkat kepatuhan sedang sebanyak 50 responden (50%), kemudian diikuti responden dengan tingkat kepatuhan rendah sebanyak 37 responden (37%), dan sebagian kecil memiliki tingkat kepatuhan tinggi sebanyak 13 responden (13%).

Kepatuhan pengobatan penderita hipertensi merupakan hal penting karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, namun harus selalu dikontrol dan dikendalikan untuk menghindari terjadinya komplikasi yang berujung pada kematian (Mangendai et al., 2017).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kepatuhan yang sedang terhadap minum obat disebabkan oleh mayoritas responden berada pada usia lansia. Orang-orang lanjut usia cenderung mematuhi rekomendasi atau petunjuk pengobatan mereka untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi. Kepatuhan yang baik terhadap pengobatan hipertensi penting karena membantu memastikan efektivitas pengobatan dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan yang mungkin timbul akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol.

Hasil penelitian menunjukkan penderita hipertensi memiliki tingkat kepatuhan rendah sejumlah 37,1%. Hal ini disebabkan karena terdapat 87,6% penderita hipertensi yang lupa minum obat, dan terdapat 95% respon yang lupa membawa obat saat perjalanan atau meninggalkan rumah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi yaitu 20,6%, hal ini disebabkan karena pasien berhenti minum obat saat merasa keadaan membaik.

Peneliti berasumsi bahwa tinggi atau rendahnya kepatuhan penderita hipertensi dalam minum obat bukan hanya dikarenakan

penolakan terhadap pengobatan, akan tetapi terdapat faktor alamiah yaitu sifat lupa saat akan minum obat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imandha et al., (2021), yang meneliti tentang Kepatuhan minum obat pasien Hipertensi, dimana pada penelitiannya tersebut menunjukkan terdapat 55 responden yang menjawab lupa untuk pertanyaan "Apakah Anda pernah lupa minum obat?".

Lupa, penurunan perhatian, pengobatan yang kompleks dan polifarmasi bisa menjadi alasan ketidakpatuhan pengobatan. Namun hal tersebut dapat diperbaiki dengan berfokus pada membangun hubungan antara pasien dan penyedia layanan yang baik, pendidikan pasien dan tips konseling, pengambilan keputusan bersama dan masukan pasien dalam pilihan pengobatan, dan umpan balik kepatuhan (Souliotis et al., 2022). Selain itu, memanfaatkan teknologi seperti menggunakan aplikasi pengingat minum obat yang berbasis ponsel juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan (Choi et al., 2015)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan tentang gambaran aktivitas fisik dan kepatuhan minum obat pada pasien Hipertensi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 56-65 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, dan mayoritas responden dengan pendidikan terakhir SMA. Penelitian ini juga menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan, dan mayoritas responden memiliki tingkat kepatuhan yang sedang terhadap minum obat anti hipertensi.

SARAN

Berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait Pengetahuan dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi, maka peneliti mengajukan saran, yaitu Puskesmas perlu mengadakan penyegaran tentang edukasi kepada

penderita hipertensi terkait pentingnya aktivitas fisik dan kepatuhan dalam minum obat hipertensi. Perawat perlu aktif mencari sumber-sumber terupdate terkait pelaksanaan dan metode terbaru dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kepatuhan masyarakat terkait minum obat.

Harapan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk memvalidasi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anugrah, Y., Saibi, Y., Betha, O. S., & Anwar, V. A. (2020). *Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Tangerang Selatan*.

Boratas, S., & Kilic, H. F. (2018). Evaluation of medication adherence in hypertensive patients and influential factors. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(4), 959.

Choi, A., Lovett, A. W., Kang, J., Lee, K., & Choi, L. (2015). Mobile applications to improve medication adherence: existing apps, quality of life and future directions. *Advances in Pharmacology and Pharmacy*, 3(3), 64–74.

Dewi, A. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI TERHADAP KEPATUHAN MINUM OBAT ANTIHIPERTENSI DI RUMAH SAKIT MULYASARI JAKARTA UTARA*. Universitas 17 agustus 1945.

Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(3), 34–39.

Harahap, R. A. (2017). *Faktor risiko aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal di wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017*.

Hasibuan, N. E. A. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN MINUM OBAT ANTI HIPERTENSI PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATUNADUA TAHUN 2022*.

Hazwan, A., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran karakteristik penderita hipertensi dan tingkat kepatuhan minum obat di wilayah kerja puskesmas Kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(2),

130–134.

Imanda, M., Darliana, D., & Ahyana, A. (2021). Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1).

Kemenkes, R. I. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2019). Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 35–39.

Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 5(2), 89–98.

Mangendai, Y., Rompas, S., & Hamel, R. S. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan berobat pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).

Marcum, Z. A., Sevick, M. A., & Handler, S. M. (2013). Medication nonadherence: a diagnosable and treatable medical condition. *Jama*, 309(20), 2105–2106.

Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72.

Maryatun, T. (2014). *Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Minum Obat Di Poli Jantung Rsud Dr. Harjono Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rhineka Cipta.

Rhodes, C. J., Ghataorhe, P., Wharton, J., Rue-Albrecht, K. C., Hadinnapola, C., Watson, G., Bleda, M., Haimel, M., Coghlan, G., & Corris, P. A. (2017). Plasma metabolomics implicates modified transfer RNAs and altered bioenergetics in the outcomes of pulmonary arterial hypertension. *Circulation*, 135(5), 460–475.

Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159–167.

Souliotis, K., Giannouchos, T. V., Golna, C., & Liberopoulos, E. (2022). Assessing forgetfulness and polypharmacy and their impact on health-related quality of life among patients with hypertension and dyslipidemia in Greece during the COVID-19 pandemic. *Quality of Life Research*, 31(1), 193–204.

Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.