

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

## Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur Selama Masa Pandemi COVID-19 di Kota Surabaya

### *The Relationship Between Sedentary Lifestyle and Hypertension Incidence in PT. Pupuk Kalimantan Timur during the COVID-19 pandemic in Surabaya*

Rachma Wenidayanti Prasetyo

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

\*Korespondensi Penulis : [Rachma.wenidayanti.prasetyo-2018@fkm.unair.ac.id](mailto:Rachma.wenidayanti.prasetyo-2018@fkm.unair.ac.id)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Sedentary lifestyle ialah kebiasaan orang tidak melakukan banyak kegiatan fisik. Perilaku sedentary ini dapat menimbulkan bermacam penyakit salah satunya ialah Hipertensi. Hipertensi ialah sebuah kondisi seseorang alami peningkatan tekanan darah diatas normal yang terlihat dari angka sistolik (bagian atas) dan angka diastolik (bagian bawah) pada saat mengukur tekanan darah memakai sphygmomanometer (Alat Tensi) atau pun pengukur tekanan darah digital lainnya.

**Tujuan:** studi ini tujuannya guna analisis kekuatan hubungan antara sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur

**Metode:** studi ini termasuk penelitian observasional analitik memakai pendekatan cross sectional. Populasi di studi ini ialah semua pekerja di kantor cabang PT. Pupuk Kalimantan Timur. Sampel di studi ini diambil memakai metode sampel jenuh yakni mengambil dari seluruh total populasi sebanyak 50 orang. Teknik analisis dengan analisis deskriptif dan analisis statistik memakai uji Chi-square

**Hasil:** Hasil studi memperlihatkan sebagian besar responden berumur 20-39 tahun dan berjenis kelamin laki – laki. Studi ini juga menunjukkan bahwa sedentary lifestyle dan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur memiliki hubungan yang cukup kuat ( $\varphi = 0.434$ )

**Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah sedentary lifestyle memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur. Pihak perusahaan sebaiknya bekerja sama bersama puskesmas, rumah sakit, atau dinas Kesehatan setempat guna memberi penyuluhan, pembinaan, serta pengecekan Kesehatan pada pekerja

**Kata Kunci:** Sedentary Lifestyle; Hipertensi; Hipertensi Pekerja; PT. Pupuk Kalimantan Timur

#### Abstract

**Introduction:** Sedentary lifestyle is the habit of people not doing much physical activity or activity. This sedentary behavior can cause various kinds of diseases, for example hypertension. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal as indicated by the systolic number and diastolic number when measuring blood pressure using a sphygmomanometer or other digital blood pressure gauges

**Objective:** This study aims to analyze the relationship between sedentary and the incidence of hypertension in PT. Pupuk Kalimantan Timur.

**Methods:** This research is an analytic observational study using a cross sectional approach. The population in this study were all workers at the branch office of PT. Pupuk Kalimantan Timur. The sample in this study was taken by the saturated sample method, which is taking from the total population of 50 people. The analysis technique is descriptive analysis and statistical analysis using the Chi-square test

**Results:** The results showed that most of the respondents were aged 20-39 years and were male. This study also shows that the sedentary lifestyle and the incidence of hypertension in PT. Pupuk Kalimantan Timur has a fairly strong relationship ( $\varphi = 0.434$ )

**Conclusion:** The conclusion of this study is that a sedentary lifestyle has a fairly strong relationship with the incidence of hypertension in PT. East Kalimantan fertilizer. The company should cooperate with the local health center, hospital, or health department to provide counseling, guidance, and health checks to workers.

**Keywords:** Sedentary Lifestyle; Hypertension; Hypertension on Worker; PT. Pupuk Kalimantan Timur

## PENDAHULUAN

*Sedentary lifestyle* ialah kebiasaan orang tidak melakukan banyak kegiatan fisik (1). Orang banyak mengisi waktu luang mereka dengan tidak melakukan aktivitas fisik seperti duduk saat menonton televisi atau bermain Handphone, membaca buku dengan posisi berbaring, bahkan dalam sehari jika dihitung kita lebih banyak menghabiskan waktu kita dalam posisi duduk dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 memperlihatkan, “sebanyak 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, maka ini 1 dari 3 orang di dunia didiagnosis hipertensi, jumlah penderita hipertensi terus naik tiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang derita hipertensi serta diperkirakan tiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal yang disebabkan hipertensi dan komplikasinya” (2). Sesuai Riskesdas 2018, “prevalensi hipertensi sesuai hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun keatas yakni 34,1%, paling tinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), dan paling rendah di Papua yakni (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%)”. (3).

Pada tahun 2022 ini, dipastikan angka penderita Hipertensi semakin meningkat dikarenakan pada tahun ini pemerintah menganjurkan masyarakat untuk membatasi aktivitas diluar rumah menjadi langkah guna cegah penyebaran COVID-19. COVID-19 ialah penyakit yang serang saluran pernapasan yang dapat menular dengan cepat antar individu satu dengan yang lain. Akibat penyebarannya yang cepat ini, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk melakukan beraktivitas di rumah sendiri.

Sepanjang masa COVID-19 ini, banyak sekolah dan kerja yang dilakukan secara online atau dari rumah. Pemerintah membuat kebijakan untuk melakukan Work from Home bagi para pekerja. Selama Work from Home ini membuat aktivitas fisik para pekerja menjadi berkurang. Berdasarkan survei yang dilakukan di Jakarta mengenai gaya hidup sehat pada pekerja usia produktif menunjukkan bahwa 44,2% pekerja memiliki aktivitas fisik yang kurang. Sebagian besar pekerja kantoran habiskan waktu >8 jam di kantor dan 2-4 jam di perjalanan menuju kantor maupun pulang dari kantor (4).

*Sedentary lifestyle* atau kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan guna alami hipertensi pada individu dewasa (5). Apabila *sedentary lifestyle* dibiarkan secara terus menerus dikhawatirkan akan menimbulkan hipertensi yang komplikasinya bisa sebabkan kematian dan kecacatan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kekuatan korelasi antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian Hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur sepanjang masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya.

## METODE

Studi ini ialah penelitian analitik observasional yang memakai metode *cross sectional* untuk mencari tahu korelasi antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur. Besar sampel di studi ini ialah semua populasi yakni 50 orang pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur yang diambil dengan cara sampling jenuh. Sumber data primer didapatkan dari pengisian kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan data sekunder didapatkan dari PT. Pupuk Kalimantan Timur berupa data Karyawan seperti jumlah karyawan, identitas karyawan (nama dan usia) serta posisi jabatan karyawan. Variabel dependen yang dipakai ialah hipertensi dan variabel independen yang dipakai ialah *Sedentary Lifestyle*. Data akan diuji dengan memakai uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan uji korelasi untuk menilai kekuatan hubungan.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Gambaran Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Kelompok Usia (Tahun)</b>		
20-39	30	60
40-59	20	40
Total	50	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – Laki	35	70
Perempuan	15	30
Total	50	100

Sesuai tabel 1 memperlihatkan, dari 50 responden yang mengikuti penelitian ini, sebagian besar responden berumur 20 – 39 tahun ada 30 responden (60%). Dan besar responden yang mengikuti penelitian ini laki laki dengan 35 responden (70%).

### Sedentary Lifestyle pada Pekerja

**Tabel 2.** Sedentary Lifestyle pada Pekerja

<i>Sedentary lifestyle</i>	n	%
<i>Sedentary lifestyle</i>	21	42
Tidak <i>Sedentary lifestyle</i>	29	58
Total	50	100

Sesuai tabel 2, terlihat sebagian besar pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur tidak melakukan *sedentary lifestyle* yaitu sebanyak 29 pekerja atau sebesar 58%.

### Tekanan Darah Pekerja

**Tabel 3** Tekanan Darah Pekerja

Tekanan Darah	N	%
Hipertensi	22	44
Tidak Hipertensi	28	56
Total	50	100

Sesuai tabel 3, terlihat pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur yang tidak mengalami hipertensi memiliki persentase sebesar 56% dengan frekuensi 28 orang. Pada tabel 5.3 terlihat sepanjang masa pandemi COVID-19, para pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur tidak mengalami hipertensi.

### Analisis Bivariat

#### Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Hipertensi

**Tabel 4** Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Hipertensi				Total		$\phi$
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
<i>Sedentary lifestyle</i>	15	71.4	6	28.6	21	100	0.434
Tidak <i>Sedentary lifestyle</i>	7	24.1	22	75.9	29	100	
Total	22	44.0	28	56.0	50	100	

Sesuai tabel 4, memperlihatkan pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur yang melakukan *sedentary lifestyle* 71.4% mengalami hipertensi dan pada pekerja yang tidak melakukan *sedentary lifestyle* 75.9% tidak mengalami hipertensi, *Sedentary lifestyle* dan hipertensi memiliki hubungan yang cukup kuat, hal ini ditunjukkan dengan nilai  $\phi$  (*phi*) sebesar 0.434.

### PEMBAHASAN

#### Hipertensi pada Pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, sebagian besar pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur memiliki tekanan darah normal atau tidak mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan sebagian besar karyawan tidak melakukan pekerjaan shift. Pekerjaan shift khususnya shift malam berisiko gangguan kesehatan lebih tinggi dibanding dengan pekerja non-shift, ini karena gangguan irama sirkadian. Waktu yang sebaiknya digunakan tidur atau beristirahat justru dipakai bekerja. Penelitian yang dilakukan di Malaysia memperlihatkan kejadian hipertensi pada pekerja shift yakni 22,4% sedangkan pada pekerja nonshift yakni 4,2% (6). Selain itu, pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang baik dan rutin dapat mencegah hipertensi dikarenakan dapat melatih otot jantung dan tahanan perifer (7). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviarini (2019) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan jumlah penderita hipertensi pada pekerja kantor yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan kerja, gaya hidup, dan karakteristik individu pekerja. (8) Kementerian kesehatan juga menyebutkan bahwa beban kerja, jam kerja, dan job content dapat menyebabkan reaksi stress yang kemudian memicu terjadinya hipertensi (9)

### Sedentary lifestyle pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur

Perilaku pekerja atau karyawan yang kurang baik akan menimbulkan permasalahan kesehatan. Sesuai hasil penelitian, sebagian besar pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur tidak melakukan sedentary lifestyle. Hal ini dikarenakan di PT. Pupuk Kalimantan Timur disediakan alat olahraga yang dapat digunakan oleh para pekerjanya saat waktu luang, alat olahraga yang disediakan berupa sepeda statis dan treadmill. Para pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur memiliki agenda rutin untuk melakukan olahraga bersama setiap pulang kerja seperti bermain futsal atau tennis. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang melakukan penelitian pada pekerja di Jakarta yang menyatakan bahwa para pekerja kantoran memiliki tingkat aktivitas fisik atau berperilaku sedentary lifestyle yaitu sebesar 59%. Ditemukan rata-rata pekerja kantoran di Jakarta melakukan aktivitas sedentary sebanyak 471 menit atau 8 jam per hari yang kemungkinan merupakan aktivitas yang dilakukan pada waktu bekerja. (10). Pekerjaan yang dilakukan oleh para pekerja kantor memang cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik dikarenakan melakukan pemanfaatan teknologi dalam melakukan pekerjaannya (11). Perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan peneliti sebelumnya kemungkinan disebabkan oleh faktor lain seperti usia, etnis, kondisi sosial ekonomi, jenis kelamin, dan pengetahuan (12).

### Hubungan antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi

Gaya hidup menjadi faktor yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang olahraga, merokok, pola makan tidak teratur, stress dapat meningkatkan kejadian hipertensi (13). Hasil studi memperlihatkan adanya korelasi sedentary life dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19. Ini memperlihatkan sedentary life ialah salah satu faktor risiko penyebab hipertensi. sedentary life ialah jenis gaya hidup dimana seseorang kurang melakukan gerak atau kegiatan fisik yang berarti. Berdasarkan WHO, "sedentary lifestyle ialah bisa jadi penyebab utama kematian, penyakit dan kecacatan" (14). Hasil penelitian ini selaras dengan studi dari Monika (2020) yang mengatakan adanya korelasi signifikan antara aktivitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi, peneliti menyimpulkan bahwa orang dengan sedentary yang tinggi lebih beresiko 8,7 kali alami hipertensi (15). Penelitian yang dilakukan oleh Wedri (2021) mendapatkan hasil yang sama, bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja (16). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik (perilaku *sedentary*) meningkatkan faktor risiko menderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh orang yang pasif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi atau tingkat kerja jantung lebih tinggi sehingga semakin lama tekanan yang dibebankan di arteri dapat menimbulkan tekanan darah meningkat (17). Sedentary lifestyle sangat perlu dikurangi pada masyarakat. Kegiatan fisik sangat penting dijalankan sebab banyak bermanfaat untuk tubuh seperti bisa menurunkan risiko penyakit tidak menular. Lalu kegiatan fisik yang cukup, penerapan pola hidup sehat yakni konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup bisa jadi cara guna mencegah penyakit hipertensi khususnya selama masa pandemi COVID-19.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur saat masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya ( $\phi = 0.434$ ). Saran dari peneliti adalah perlu ditingkatkan lagi pengetahuan pada pekerja terkait pencegahan penyakit Hipertensi dengan cara bekerjasama dengan pihak layanan kesehatan setempat seperti klinik kesehatan, puskesmas, rumah sakit, dan dinas kesehatan kota atau provinsi setempat.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Puspasari, Indah. Sedentary Lifestyle sebagai Faktor Risiko terhadap Kejadian Obesitas Anak Stunted Usia 9 – 12 Tahun di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. 6(4). 307-312. Semarang; 2017.
2. WHO. Global Health Observatory (GHO) data: Raised blood pressure, Situation and Trends. Geneva;2015.
3. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI;2018
4. Pradesha, N. Warga Jakarta Kebanyakan Kerja, Kurang Olahraga. Diambil kembali dari CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150519174526-255-54296/hasil-survei-warga-jakarta-kebanyakan-kerja-kurang-olahraga>; 2015
5. Marwah, S. F. Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia dewasa pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 45-52. 2022
6. Suwazono. Longitudinal Study on the Effect of Shift Work on Weight Gain in Male Japanese Workers. *Obesity Journal*. 16. 1887 – 1893;2018
7. Pranama. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Demak II Tahun 2016. Semarang; 2016

8. Oktaviarini, Eka. Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas. Semarang;2019
9. Kementerian Kesehatan RI. Sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadarinya. Jakarta; 2018
10. Abadini, Dinanti. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019
11. Kirk, MA. Occupation correlates of adults participation in leisure-time physical activity. AM J Prev Med; 2011
12. Inyang, DM. Sedentary lifestyle health implications. Nigeria; 2015
13. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi. Infodatin, 1-8. Jakarta;2014
14. WHO. Sedentary Lifestyle: a Global Public Health Problem. [https://www.who.int/docstore/world-health-day/2002/fact\\_sheets4.en.pdf](https://www.who.int/docstore/world-health-day/2002/fact_sheets4.en.pdf) [6 Juni 2022]; 2002
15. Monika, Merthayani. Hubungan Aktivitas Kurang Gerak (Sedentary) dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat. Disertasi. Universitas Ngudi Waluyo;2020
16. Wedri, Ni Made. Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah perkeja di rumah selama masa pandemi COVID-19. Jurnal Gema Keperawatan; 2021
17. Anggara, F. Faktor – faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas telaga murni, cikarang barat tahun 2019. Jurnal ilmiah Kesehatan; 2013