



**HUBUNGAN AKTIFITAS KURANG GERAK (*SEDENTARY*) DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEKERJA PABRIK GARMENT
DI KELURAHAN CANDIREJO UNGARAN BARAT**

ARTIKEL

Oleh:

NI LUH MONIKA MERTHAYANI

NIM. 010116A056

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

HUBUNGAN AKTIFITAS KURANG GERAK (*SEDENTARY*) DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEKERJA PABRIK GARMENT DI KELURAHAN CANDIREJO, UNGARAN BARAT

Ni Luh Monika Merthayani *, Puji Lestari **, Fiki Wijayanti **,

*Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

** Dosen Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

e-mail : monikamarta190898@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah sistolik > 140mmHg dan diastolic >90mmHg. Salah satu faktor resiko hipertensi adalah aktifitas kurang gerak (*sedentary*). Pekerja pabrik garment merupakan salah satu pekerjaan yang aktifitas geraknya kurang. Semakin rendah aktifitas fisik seseorang maka semakin tinggi resiko terjadinya hipertensi.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.

Metode :Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan pendekatan *case control*. Populasinya adalah seluruh pekerja pabrik garment usia dewasa di Kelurahan Candirejo dengan jumlah yang tidak diketahui pasti. Teknik sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Sampel penelitian adalah 126 responden, yang dibagi menjadi 63 kelompok kasus dan 63 kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner WSQ (*workforce sitting questionarre*) dan *medical record*. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Penelitian menggunakan uji *Chi Square* adalah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat dengan *p-value* = 0.000 (α = 0.05) dengan OR 8.7.

Saran : Diharapkan responden dapat melakukan manajemen aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan meningkatkan aktifitas fisiknya seperti olahraga secara teratur.

Kata kunci : aktifitas kurang gerak (*sedentary*), hipertensi, pekerja pabrik garment.

ABSTRACT

Background: Hypertension is state of an increased of systolic blood pressure > 140mmHg and diastolic > 90mmHg. One of the risk factors for hypertension is sedentary. Garment factory workers are one of the jobs whose activities are lacking. It is stated that the lower the physical activity of a person, the higher the risk of hypertension.

Objectives: The objective of this research is to know the correlation between sedentary and the hypertension risk on garment factory workers in Candirejo, West Ungaran District.

Method: This type of research was analytical study with case control approach. The population was the entire workers of the garment factory living in Candirejo Village with an unknown amount. The sample technique used the accidental sampling method. The research samples were 126 respondents, which were divided into 63 case groups and 63 control groups. The measuring instrument used was the WSQ questionnaire (Workforce Sutting Questionnaire) and medical record. Data were analyzed using Chi Square test.

Result: The research result using Chi Square test shows there is a significant correlation between sedentary and hypertension risk in garment factory workers in Candirejo village, West Ungaran District demurs P-value = 0.000 ($\alpha = 0.05$) with OR 8.7.

Suggestion: It is hoped that respondents can perform a sedentary activity management by enhancing their physical activities such as regular exercise.

Keywords: sedentary, hypertension, garment factory workers.

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini dihadapkan pada dua beban kesehatan, yaitu beban terhadap penyakit infeksi yang sangat besar dan juga meningkatnya beban mengenai penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular sudah menjadi penyebab kematian yang lebih umum bila dibandingkan dengan penyakit akibat infeksi di negara berkembang. Penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan lain-lain adalah salah satu penyakit yang diakibatkan oleh tekanan darah tinggi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia (WHO, 2013).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), hampir 1 milyar orang diseluruh dunia mempunyai tekanan darah tinggi. Di tahun 2020 sekitar 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Menurut data Rikesdas, 2018 kasus penderita

hipertensi di Jawa Tengah berada pada urutan keempat, dengan kasus terbesar terjadi di Kalimantan Selatan sebanyak (44,1%) dan terendah di Papua Barat (22,2%). Jumlah penduduk beresiko (>18 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 tercatat sebanyak 8.888.585 atau 36,53% menderita hipertensi. (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2017).

Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah dalam arteri ketika jantung berkontraksi (sistolik) sama dengan atau diatas 140mmHG dan tekanan darah saat jantung sedang berelaksasi (diastolik) sama dengan atau diatas 90 mmHg (WHO, 2013). Hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg

Faktor resiko hipertensi ada yang tidak dapat dikontrol dan ada yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat

dikontrol meliputi keturunan (genetik), jenis kelamin, dan usia. Faktor yang dapat dikontrol antara lain gaya hidup yang kurang baik, seperti merokok, mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol, kelebihan berat badan, memiliki kegemaran mengkonsumsi makanan yang berlemak, aktifitas fisik kurang dan masih banyak lagi yang menjadi factor munculnya hipertensi (WHO, 2013).

Hasil penelitian Twinamasiko (2018), mengemukakan bahwa faktor yang secara signifikan terkait dengan hipertensi adalah usia yang lebih tua, obesitas, dan gaya hidup. Dari semua faktor-faktor ini, obesitas dan gaya hidup yang dimodifikasi dapat digunakan sebagai intervensi untuk mencegah hipertensi. Dalam hal gaya hidup, data dari peneliti menunjukkan bahwa orang-orang dengan gaya kerja aktif memiliki tekanan darah lebih rendah dibandingkan dengan mereka dengan gaya kerja menetap. (Twinamasiko et al., 2018)

Ada banyak hal yang memungkinkan orang dewasa untuk duduk dalam waktu yang lama, hal-hal yang dapat meningkatkan *sitting time* yaitu saat sarapan, mengemudi menuju tempat kerja, duduk di meja kerja, pulang kerja, makan malam, saat malam hari untuk melakukan *sedentary activity* seperti menonton televisi menggunakan komputer dan bersosialisasi. Orang dewasa menghabiskan lebih dari setengah waktunya untuk duduk (Healy & Owen, 2010).

Orang-orang dengan aktifitas fisik kurang cenderung mempunyai detak jantung yang lebih tinggi. Semakin tinggi detak jantung semakin keras jantung bekerja untuk setiap kontraksi dan semakin kuat desakan pada dinding arteri (Hardati & Ahmad, 2017). Otot jantung seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung

akan mengendor sehingga peredaran darah akan terhambat dan kerja jantung akan lebih berat dan memiliki curah jantung yang lebih tinggi sehingga semakin besar pula oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh (Oktaviarini, 2019).

Aktifitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras ketika kontraksi. Makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Balgis & Sumardiyono, 2019).

Physical inactivity menurunkan produksi *Nitric Oxide* (NO) oleh endotelium yang abnormal, yang menyebabkan perubahan diameter pembuluh menyebabkan perubahan struktural vaskular yang mengakibatkan hipertensi (Jayalakshmi, 2011). Proses kontraksi dan relaksasi mengakibatkan jantung memompa darah ke seluruh tubuh dalam waktu 20 detik ketika tubuh sedang beristirahat (Inyang, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 13 Desember 2019 di Kelurahan Candirejo diperoleh informasi dari petugas kelurahan bahwa jumlah penduduk dewasa sebanyak 1.629 jiwa dengan pekerjaan yang dominan adalah sebagai pekerja pabrik. Kelurahan Candirejo terdiri dari 6 RW, dan 30 RT. Dari hasil observasi yang dilakukan secara acak terhadap 10 warga pekerja pabrik yang jam kerjanya lebih dari 6 jam, di dapatkan 6 orang tidak menderita hipertensi dan 4 orang menderita hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah yang di dapatkan yaitu dengan hasil diantara 140-160 mmHg sebanyak 3 orang dengan jenis kelamin

perempuan dan 1 orang hasilnya adalah 162 mmHg dengan jenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk menganalisis apakah ada Hubungan Gaya Hidup Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dengan Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *analitik* dengan metode penelitian *case control* dan menggunakan pendekatan *retrospective*. Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan selama 12 hari dari tanggal 19 Februari – 01 maret 2020 di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat. Populasi dalam penelitian ini seluruh pekerja pabrik garment usia dewasa yang jumlahnya belum diketahui pasti. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 126 responden yang terbagi menjadi 63 responden kasus dan 63 responden kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *accidental sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuisisioner WSQ (*Workforce Sitting Questionnaire*). Analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Kasus	
	Frequency	Percent (%)
Usia :		
Dewasa awal (26-35 tahun)	60	47.6
Dewasa akhir (36-45 tahun)	66	52.4
Jenis kelamin :		
Perempuan	121	96.0
Laki-laki	5	4.0
Status perkawinan :		
Menikah	111	88.1
Belum menikah	15	11.9
Riwayat penyakit :		

Tidak ada	58	46.0
Hipertensi	63	50.0
Diabetes	5	4.0
Lama hipertensi :		
Tidak ada riwayat	63	50.0
Kurang dari 5 tahun	45	35.7
6-10 tahun	16	12.7
11-20 tahun	2	1.6
Lama bekerja di pabrik :		
Lebih dari 60 bulan	14	11.1
61 – 120 bulan	39	31.0
130 – 240 bulan	57	45.2
Lebih dari 240 tahun	16	12.7

Tabel menunjukkan sebgaiian besar responden pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat berusia 36-45 tahun (dewasa akhir) yaitu sebanyak 66 responden (52.4%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 121 responden (96.0%). Pekerja pabrik garment sebgaiian besar sudah menikah dengan persentase (88%) atau sebanyak 111 responden sudah menikah.

Berdasarkan riwayat penyakit hipertensi responden terbanyak memiliki hipertensi dengan persentase 50.0% yaitu sebanyak 63 responden.. Lama riwayat hipertensi sebagian besar kurang dari 5 tahun (35.7%). Sedangkan lama bekerja di pabrik sebagian besar responden bekerja selama 11-20 tahun (45.2%).

2. Distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) pada pekerja pabrik di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.

Aktifitas kurang gerak (<i>sedentary</i>)	Frekuensi	Presentase
<i>Sedentary</i> tinggi	94	74.6
<i>Sedentary</i> sangat tinggi	32	25.4
Total	126	100.0

Dapat diketahui bahwa tingkat *sedentary* pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat terbanyak dalam katagori *sedentary* tinggi yakni 94 responden (74.6%) dari 126 responden (100.0%).

3. Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Tidak hipertensi	63	50.0
Hipertensi	63	50.0

4. Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (*Sedentary*) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment Di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.

Kejadian Hipertensi	Aktifitas kurang gerak (<i>sedentary</i>)				Total	p-value	OR
	<i>Sedentary</i> tinggi		<i>Sedentary</i> sangat tinggi				
	F	%	F	%			
Tidak hipertensi	58	61.7	5	15.6	100.0	0.0001	8.7
Hipertensi	36	38.3	27	84.4	100.0		
Jumlah	94	100.0	32	100.0	100.0		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok responden dengan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) tinggi cenderung mengalami hipertensi yaitu 36 responden (38.3%) di dibandingkan dengan kelompok responden dengan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) sangat tinggi yakni 27 responden (84.4%). Sedangkan pada kelompok kontrol (tidak hipertensi), sebagian besar responden dengan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) tinggi yakni 58 responden (61.7%) tidak hipertensi dibandingkan responden dengan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) sangat tinggi yakni 5 responden (16.0%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai p 0.000 ($\alpha = 0.05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat dengan Odds Ratio (OR) = 8.7 yang artinya bahwa pada orang dengan *sedentary* sangat tinggi lebih beresiko 8.7 kali mengalami hipertensi dibanding dengan *sedentary* tinggi.

Total	126	100.0
-------	-----	-------

Kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah yang sama yaitu 63 responden (50.0%)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat mengalami *sedentary* tinggi. Hal ini diperoleh hasil bahwa 94 responden (74.6%) mengalami *sedentary* tinggi dan sebanyak 32 responden (25.4%) mengalami *sedentary* sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Twinamasiko et al., 2018) dengan responden mayoritas mengalami *sedentary* tinggi dan sangat tinggi dengan persentase 61,6%. Pekerja pabrik memiliki tuntutan kerja yang banyak, aktifitas duduk atau berdiri yang lama serta jam kerja yang panjang akan mengakibatkan pekerja pabrik mengalami aktifitas kurang gerak (*sedentary*), hal tersebut akan berdampak negatif bagi pekerja seperti mengalami kelelahan kerja, kecelakaan kerja dan penyakit (Rusnoto & Hermawan, 2018).

Berdasarkan waktu lama duduk di tempat kerja, sebagian besar pekerja pabrik duduk mengoperasikan mesin selama 9 jam yakni sebanyak 79 responden (62.7%). Hasil penelitian

(Oktaviarini, Hadisaputro, Suwondo, & Setyawan, 2019) mendapatkan hasil bahwa perilaku *sedentary* lebih dari 6 jam/hari secara statistik signifikan sebagai faktor protektif terhadap hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (K.S., 2010) mengemukakan bahwa jenis aktifitas yang dilakukan oleh pekerja pabrik adalah pekerjaan yang monoton sehingga dapat menyebabkan kejenuhan psikis, fisik dan berakibat menurunkan kebugaran jasmani. Selain itu pekerja pabrik harus terus menerus dalam posisi duduk yang merupakan posisi tubuh yang paling monoton, karena tidak tampak ada upaya dari pekerja untuk berdiri sejenak guna melancarkan peredaran darah. Aktifitas pekerja pada jam istirahat menunjukkan bahwa selain menuaikan ibadah dan makan siang, tidak ada aktivitas gerak lain yang dilakukan oleh para pekerja kecuali duduk menghabiskan waktu istirahat. Aktifitas gerak badan seadanya yang teramati hanya dilakukan dengan menggerakkan atau merentangkan lengan serta meliukkan pinggang (K.S., 2010).

Berdasarkan usia pada kasus hipertensi terbanyak adalah usia dewasa akhir (36-45 tahun) dengan responden sebanyak 48 responden (76.2%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Lestari (2010) yang mendapatkan hasil sebanyak 30 responden (62.5%) responden usia dewasa akhir (36-45 tahun) lebih banyak menderita hipertensi daripada responden usia dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada lanjut usia tetapi dapat juga terjadi pada dewasa masa produktif sebagai dampak globalisasi dan perubahan

sosial ekonomi yang mengubah gaya hidup masyarakat seperti pola makan dan aktifitas fisik.

Berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kasus (hipertensi) paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 59 responden (93.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arifin, Weta, & Ratnawati, 2016) bahwa pada kejadian hipertensi terjadi lebih banyak pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 49 responden (43.75%).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tingkat kejadian hipertensi paling banyak terjadi pada responden yang lama waktu bekerja di pabrik antara rentang waktu (10 – 20 tahun) dengan hasil sebanyak 39 responden (61.9%). Semakin lama bekerja di pabrik garment, maka semakin lama juga perilaku *sedentary* yang dimiliki oleh responden (Oktaviarini et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok responden dengan kelompok *sedentary* tinggi cenderung mengalami hipertensi yakni sebanyak 36 responden (57.1%) dibandingkan dengan kelompok *sedentary* sangat tinggi yakni 27 responden (42.9%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p < 0.0001$ ($\alpha = 0.05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat dengan Odds Ratio (OR) = 8.7 yang artinya bahwa pada orang dengan *sedentary* sangat tinggi lebih beresiko 8.7 kali

mengalami hipertensi dibanding yang *sedentary* tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, Rochadi, & Sarumpae, 2018) yang mendapatkan hasil pada kelompok kasus sebanyak 30 orang (68,2%) memiliki aktifitas fisik ringan dan 14 orang (31,8%) memiliki aktifitas fisik sedang dan berat. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi ($p=0,010$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05$ hasil penelitian juga menunjukkan nilai $OR = 3.095$ (95%CI 1,292-7,417), artinya seseorang yang beraktifitas fisik ringan perkiraan risikonya 3 kali akan menderita hipertensi dibandingkan dengan yang beraktifitas fisik sedang dan berat.

Aktifitas *sedentary* akan menurunkan produksi nitric oxide (NO) oleh endothelium yang abnormal, yang menyebabkan perubahan diameter pembuluh menyebabkan perubahan struktural vaskuler yang mengakibatkan hipertensi (Jayalakshmi, 2011). Proses kontraksi dan relaksasi mengakibatkan jantung memompa darah ke seluruh tubuh dalam waktu 20 detik ketika tubuh sedang beristirahat (Inyang, 2015).

Parameter kardiovaskular seperti denyut nadi, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic meningkat pada subjek menetap (*sedentary*), parameter kardiovaskular meningkat pada *sedentary* subjek, ada peningkatan yang signifikan secara statistik setelah usia 35 tahun, sejalan dengan hasil penelitian pada tabel 4.1 bahwa kasus hipertensi sebagian besar terjadi pada usia (36-45 tahun) sebanyak 48 responden (76.2%).

Terdapat bukti awal yang menunjukkan bahwa produksi NO berkurang pada hipertensi, dan temuan ini tentu konsisten dengan aktifitas simpatis dan penurunan vegal. Hiperaktif simpatis mungkin merupakan pemicu penting dalam mekanisme kompensasi yang akhirnya menyebabkan hipertensi (Chowdhary & Townend, 2001).

Aktifitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktifitas fisik juga dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan resiko hipertensi meningkat (Tamamilang, Kandou, & Nelwan, 2018)

Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin besar dan sering otot jantung memompa, maka akan semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Karim, 2018). Aktifitas teratur dan terukur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolestrol pada pembuluh darah nadi. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya

tamping besar dan kontraksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut (hasanudin, Ardiyadi, 2018).

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti merasa belum optimal karena peneliti belum melakukan *screening* secara maksimal untuk melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti faktor yang resiko terjadinya hipertensi sekunder antara lain penyakit gagal jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus dan hiperkolesterol. Keterbatasan lainnya adalah kurang beragamnya faktor *sedentary* yang menyebabkan hipertensi, peneliti hanya menemukan responden dengan tingkat *sedentary* tinggi dan sangat tinggi yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, sehingga untuk tingkat *sedentary* rendah dan sedang masih belum dapat dipastikan menyebabkan hipertensi atau tidak.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo memiliki tingkat aktifitas fisik (*sedentary*) tinggi sebanyak 94 responden (74.6%) dan sangat tinggi sebanyak 32 responden (24.4%) dengan total responden yaitu 126 responden (100%).

Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, terlihat bahwa nilai *p-value* $0.0001 < \alpha$ 0.05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo,

Ungaran Barat dengan Odds rasion (OR) = 8.7 yang artinya bahwa pada orang dengan *sedentary* sangat tinggi lebih beresiko 8.7 kali mengalami hipertensi dibanding yang *sedentary* tinggi.

Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai data dasar bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan faktor-faktor pengganggu atau faktor-faktor resiko lainnya seperti hubungan lama waktu bekerja di pabrik garment dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). Factors Related to the Occurrence of Hypertension in the Elderly Group in the Work Area of the UPT Puskesmas Petang I Bandung Regency in 2016. *Medika, E-Jurnal*, 5(7), 1–23. Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Chowdhary, S., & Townend, J. N. (2001). Nitric oxide and hypertension: Not just an endothelium derived relaxing factor! *Journal of Human Hypertension*, 15(4), 219–227. <https://doi.org/10.1038/sj.jhh.1001165>
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstik.v1i2.951>
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017).

- Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pekerja (Analisis data Riskesdas 2013). *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 467.
<https://doi.org/10.22146/bkm.25783>
- Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Sedentary Behaviour and Biomarkers of Cardiometabolic Health Risk in Adolescents: An Emerging Scientific and Public Health Issue. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 63(3), 261–264.
[https://doi.org/10.1016/s1885-5857\(10\)70057-8](https://doi.org/10.1016/s1885-5857(10)70057-8)
- Inyang, M. P. (2015). Sedentary Lifestyle: Health Implications. *IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver. I*, 4(2), 2320–1940.
<https://doi.org/10.9790/1959-04212025>
- Jayalakshmi. (2011). Effect of sedentary life style on anthropometric and cardiovascular parameters. *International Journal of Biological & Medical Research*, 2(4), 846–851.
- K.S., S. (2010). Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik pada Buruh Pabrik). *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1–7.
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35.
<https://doi.org/10.14710/jekk.v4i1.4428>
- Rusnoto, R., & Hermawan, H. (2018). Hubungan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 111.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.450>
- Twinamasiko, B., Lukenge, E., Nabawanga, S., Nansalire, W., Kobusingye, L., Ruzaaza, G., & Bajunirwe, F. (2018). Sedentary lifestyle and hypertension in a periurban area of mbarara, South Western Uganda: A population based cross sectional survey. *International Journal of Hypertension*, 2018.
<https://doi.org/10.1155/2018/8253948>
- World Health Organization. 2015. A Global Brief On Hypertension. http://ish-world.com/downloads/pdf/global_brief_hypertension.pdf.