

Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025

Nopa Siptiani¹⁾, Tita Septi Handayani²⁾, Nuche Marlianto³⁾
^{1,2,3)} Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ nopasiptiani1@gmail.com, ²⁾ handayani_tita@yahoo.co.id, ³⁾ mchesees@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [10 Februari 2026]

Revised [12 April 2026]

Accepted [15 April 2026]

KEYWORDS

Healthy Diet, Physical Activity
And Cholesterol Levels.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Kadar kolesterol yang tinggi dapat memperburuk kondisi hipertensi dengan meningkatkan risiko aterosklerosis dan kerusakan pembuluh darah (WHO, 2023). Data dari Puskesmas Lingkar Timur Tahun 2024, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun mencapai 517 orang, terdiri atas 273 laki-laki dan 244 perempuan (Puskesmas Lingkar Timur, 2024). Tujuan penelitian mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling*. Sampel penelitian pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu dengan jumlah 53 orang responden dihitung menggunakan rumus *Slovin*. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 95% menggunakan *Software SPSS 22*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 53 responden, sebagian besar memiliki pola makan dalam kategori tidak baik sebanyak 27 responden (50,9%), aktivitas fisik dalam kategori ringan sebanyak 28 responden (52,8%), serta kadar kolesterol < 200 mg/dL sebanyak 28 responden (52,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan ($p = 0,001$), aktivitas fisik ($p = 0,031$) terhadap kadar kolesterol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025. Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi pola makan sehat, aktivitas fisik, serta skrining rutin tekanan darah dan kolesterol.

ABSTRACT

Hypertension is a dangerous disease known as the *silent killer* because it is often asymptomatic but can cause serious complications such as heart disease and stroke. High cholesterol levels can worsen the condition of hypertension by increasing the risk of atherosclerosis and blood vessel damage (WHO, 2023). Data from the East Ring Health Center in 2024, the estimated number of hypertension patients aged ≥ 15 years will reach 517 people, consisting of 273 men and 244 women (East Ring Health Center, 2024). The purpose of the study was to determine the relationship between diet and physical activity on cholesterol levels in patients with hypertension in the working area of the East Ring Health Center, Bengkulu City in 2025. The method used in this study is a quantitative method with a *Cross Sectional* design. *Purposive sampling* technique. The research sample of Hypertensi patients in the Working Area of the East Ring Health Center of Bengkulu City with a total of 53 respondents was calculated using the *Slovin* formula. Data analysis was carried out by *chi-square* test with a significance level of 95% using *SPSS 22 Software*. The results of the univariate analysis showed that of the 53 respondents, most of them had a diet in the bad category as many as 27 respondents (50.9%), physical activity in the light category as many as 28 respondents (52.8%), and cholesterol levels < 200 mg/dL as many as 28 respondents (52.8%). The results of bivariate analysis showed that there was a significant relationship between diet ($p = 0.001$), physical activity ($p = 0.031$) and cholesterol levels in hypertensive patients in the working area of the East Ring Health Center of Bengkulu City in 2025. The East Ring Health Center of Bengkulu City is expected to increase promotive and preventive efforts through education on healthy eating, physical activity, and routine blood pressure and cholesterol screening.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit berbahaya yang meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut *World Health Organization*, lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tanpa gejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius. Kadar kolesterol tinggi (dislipidemia) memperburuk hipertensi dengan meningkatkan risiko aterosklerosis dan kerusakan pembuluh darah (WHO, 2023).

Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan serius, dengan prevalensi 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 dan menunjukkan kecenderungan meningkat pada Risdas 2023. Selain itu, prevalensi dislipidemia juga tinggi, dimana sekitar 35,9% masyarakat memiliki kadar kolesterol total di atas normal. (WHO, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 30,8% dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dengan angka 34,1%. Pengukuran ini dilakukan pada penduduk di atas usia 18 tahun. Pada kelompok usia 60 tahun ke atas yang didiagnosa hipertensi sebanyak 22,9% tetapi yang menjalani pengobatan rutin hanya 11,9%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu sebanyak 64%. (SKI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu estimasi penderita hipertensi pada penduduk usia di atas 15 tahun di Provinsi Bengkulu mencapai 343.210 orang dan menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi. Namun, dari jumlah tersebut hanya sekitar 24% yang telah memperoleh pelayanan kesehatan sesuai standar, sementara 76% lainnya belum mendapatkan pelayanan secara optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pelayanan kesehatan yang masih cukup besar, yang dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran masyarakat, keterbatasan akses fasilitas kesehatan, serta kurangnya deteksi dini dan tindak lanjut pengobatan, khususnya di wilayah pedesaan (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2024). Berdasarkan data Puskesmas Lingkar Timur estimasi penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur mencapai 517 orang, terdiri dari 273 laki-laki dan 244 perempuan. Namun, cakupan pelayanan hipertensi masih rendah, karena hanya 35,4% penderita yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar, sementara 64,6% lainnya belum terlayani secara memadai. Selanjutnya, pada periode Januari–Agustus 2025 tercatat 705 kasus hipertensi dengan variasi kasus bulanan yang cukup signifikan, dimana puncak kasus terjadi pada bulan Mei sebanyak 111 kasus. Kondisi ini mengindikasikan adanya peningkatan kejadian hipertensi pada pertengahan tahun yang kemungkinan dipengaruhi oleh pola aktivitas masyarakat, perubahan pola makan, serta rendahnya kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin (Puskesmas Lingkar Timur, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu, didapatkan 6 responden masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak, 4 responden mulai memperbanyak sayur dan buah. Dari sisi aktivitas fisik, 7 responden jarang berolahraga, 2 responden melakukan olahraga ringan dua kali seminggu, dan 1 rutin berolahraga minimal 30 menit setiap hari. Hal ini menunjukkan mayoritas responden belum sepenuhnya menyadari pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik dalam pengendalian Hipertensi.

LANDASAN TEORI

Hipertensi dan kadar kolesterol tinggi merupakan faktor risiko yang saling berkaitan dan berperan besar dalam meningkatkan komplikasi penyakit kardiovaskular. Di tingkat daerah, kasus hipertensi dengan kolesterol tinggi banyak ditemukan di layanan kesehatan primer, dimana lebih dari 20% pasien hipertensi juga mengalami hiperkolesterolemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa penanganan hipertensi perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya berfokus pada tekanan darah tetapi juga faktor metabolik seperti pola makan dan aktivitas fisik. Kadar kolesterol pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup, usia, kebiasaan, dan kondisi tubuh, sehingga pengendalian faktor-faktor tersebut penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Kemenkes RI, 2021).

METODE PENELITIAN

Pengukuran

Analisis Univariat. Analisis ini bertujuan menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian dengan menggunakan ukuran proporsi. Dengan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Analisis Bivariat. Analisis ini untuk hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan variabel dependen yaitu kolesterol pada Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. Jenis uji statistik yang digunakan *Chi-Square* (χ^2) dengan menggunakan komputerisasi program *SPSS* dengan ketentuan sebagai berikut:

- Ha: diterima apabila nilai $p \text{ value} \leq 0,05$, berarti ada hubungan faktor pola makan dan aktivitas fisik terhadap kolesterol pada Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.
- Ho: ditolak apabila nilai $p \text{ value} > 0,05$, berarti tidak ada hubungan faktor pola makan dan aktivitas fisik terhadap kolesterol pada Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Analisis Univariat Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pola Makan		
Baik	26	49.1
Tidak Baik	27	50.9
Total	53	100.0
Aktivitas Fisik		
Ringan	28	52.8
Sedang	20	37.7
Kuat	5	9.4
Total	53	100.0
Kadar Kolesterol		
Tidak Kolesterol	28	52.8
Kolesterol	25	47.2
Total	53	100.0

Berdasarkan analisis univariat distribusi responden berdasarkan pola makan, aktivitas fisik, dan kadar kolesterol pada 53 responden. Sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik yaitu sebanyak 27 orang (50,9%), sedangkan yang memiliki pola makan baik sebanyak 26 orang (49,1%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu : antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. Uji statistik menggunakan program SPSS Versi 22 yang dilakukan pada analisis bivariat ini adalah uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Setelah melakukan pengisian kuesioner dengan responden dan menguji hasil kuesioner tersebut dengan uji statistik *chi-square* maka hubungan antar variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2 Analisis Univariat Variabel Penelitian

Variabel	Kadar Kolesterol						χ^2	P
	Tidak Kolesterol		Kolesterol		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Pola Makan								
Baik	20	76.9	6	23.1	26	100.0	11.888	0.001
Tidak Baik	8	29.6	19	70.4	27	100.0		
Total	28	52.8	25	47.2	53	100.0		
Aktivitas Fisik								
Ringan	11	39.3	17	60.7	28	100.0	6.938	0.031
Sedang	12	60.0	8	40.0	20	100.0		
Kuat	5	100.0	0	0.0	5	100.0		
Total	28	52.8	25	47.2	53	100.0		

Berdasarkan analisis Bivariat dapat dilihat bahwa dari 53 responden, diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki pola makan baik, sebagian besar memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL, yaitu sebanyak 20 responden (76,9%), sedangkan yang memiliki kadar kolesterol \geq 200 mg/dL sebanyak 6 responden (23,1%). Sementara itu, dari 27 responden dengan pola makan tidak baik, sebagian besar memiliki kadar kolesterol \geq 200 mg/dL, yaitu sebanyak 19 responden (70,4%), sedangkan yang memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL hanya 8 responden (29,6%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $\chi^2 = 11,888$ dengan p-value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol. Nilai $\chi^2 = 11,888$ tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar antara frekuensi yang diamati dan frekuensi yang diharapkan, sehingga perbedaan distribusi kadar kolesterol berdasarkan pola makan tidak terjadi secara kebetulan. Responden dengan pola makan yang baik cenderung lebih banyak memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL dibandingkan responden dengan pola makan tidak baik.

Berdasarkan analisis Bivariat dapat dilihat bahwa dari 53 responden, diketahui bahwa dari 28 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, sebagian besar memiliki kadar kolesterol \geq 200 mg/dL, yaitu sebanyak 17 responden (60,7%), sedangkan yang memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL sebanyak 11 responden (39,3%). Sementara itu, dari 20 responden dengan aktivitas fisik sedang, lebih banyak yang memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL, yaitu 12 responden (60,0%), sedangkan yang memiliki kadar kolesterol \geq 200 mg/dL sebanyak 8 responden (40,0%). Pada 5 responden dengan aktivitas fisik kuat, seluruhnya memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL, yaitu 5 responden (100,0%), dan tidak terdapat responden dengan kadar kolesterol \geq 200 mg/dL. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $\chi^2 = 6,938$ dengan p-value = 0,031 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol. Nilai $\chi^2 = 6,938$ tersebut menunjukkan adanya perbedaan distribusi kadar kolesterol berdasarkan tingkat aktivitas fisik yang cukup bermakna antara frekuensi yang diamati dan frekuensi yang diharapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan kadar kolesterol pada responden dengan aktivitas fisik ringan, sedang, dan kuat tidak terjadi secara kebetulan. Responden dengan aktivitas fisik yang lebih berat cenderung memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL dibandingkan responden dengan aktivitas fisik ringan.

Pembahasan

Hubungan antara pola makan terhadap kadar kolesterol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025.

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat dilihat bahwa dari 26 responden memiliki pola makan baik, responden dengan kadar kolesterol \geq 200 mg/dL berjumlah 6 responden (23,1%). Berdasarkan asumsi peneliti, masih ditemukannya responden dengan pola makan baik namun memiliki kadar kolesterol \geq 200 mg/dL diduga berkaitan dengan akumulasi paparan faktor risiko pada periode sebelumnya. Responden kemungkinan baru menerapkan pola makan baik dalam waktu yang relatif singkat, sehingga perbaikan kadar kolesterol belum terlihat secara optimal. Selain itu, peneliti berasumsi bahwa faktor usia dan perubahan fisiologis yang menyertai proses penuaan berperan dalam menurunkan efisiensi metabolisme lemak, sehingga meskipun asupan makanan telah dikendalikan, kadar kolesterol tetap berada pada kategori tinggi. Riwayat keluarga dengan hiperkolesterolemia juga diasumsikan menjadi faktor yang sulit dimodifikasi dan berkontribusi terhadap tingginya kadar kolesterol pada sebagian responden.

Sementara itu ditemukan pula sebanyak 8 responden (29,6%) dengan pola makan tidak baik yang memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL. Hasil ini peneliti berasumsi bahwa responden tersebut memiliki faktor protektif yang lebih dominan, seperti tingkat aktivitas fisik yang tinggi akibat pekerjaan atau kebiasaan sehari-hari. Aktivitas fisik yang cukup diketahui dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL dan membantu menurunkan kolesterol total dalam darah. Selain itu, responden pada kelompok ini kemungkinan memiliki status gizi normal dan metabolisme lipid yang masih baik, sehingga tubuh mampu mengimbangi asupan makanan yang kurang sehat. Peneliti juga mengasumsikan bahwa durasi paparan pola makan tidak baik pada responden ini belum berlangsung lama, sehingga dampaknya terhadap kadar kolesterol darah belum signifikan..

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $\chi^2 = 11,888$ dengan p-value = 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan pola makan berpengaruh nyata terhadap kondisi kadar kolesterol darah, dimana responden dengan pola makan baik cenderung lebih banyak memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian melalui menggunakan kuesioner pola makan, responden yang dikategorikan memiliki pola makan baik umumnya menyatakan telah berupaya mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Responden pada kategori ini cenderung membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol seperti gorengan, makanan bersantan, jeroan, serta makanan cepat

saji, dan lebih sering mengonsumsi sayur, buah, serta makanan yang direbus atau dikukus. Selain itu, beberapa responden juga menyebutkan bahwa mereka mulai menerapkan anjuran petugas kesehatan setelah mengetahui kondisi hipertensi yang dialami.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang sejalan dengan hasil dalam penelitian ini, Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Amna menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kadar kolesterol, dimana responden dengan pola makan tidak sehat memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperkolesterolemia. Hasil analisis statistik menunjukkan p-value = 0,017 ($p < 0,05$), sehingga pola makan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar kolesterol darah (Amna, 2025). Penelitian oleh Bambona juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol, dimana responden dengan pola makan tidak baik lebih banyak ditemukan memiliki kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL. Hasil uji Chi-Square menunjukkan p-value = 0,001 ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa pengaturan pola makan berperan penting dalam pengendalian kadar kolesterol (Bambona, 2022).

Hubungan antara aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025.

Berdasarkan Tabel 5.5, diketahui bahwa pada responden dengan aktivitas fisik ringan, responden dengan kadar kolesterol < 200 mg/dL berjumlah 11 responden (39,3%). Menurut asumsi peneliti, kondisi ini dapat dijelaskan oleh adanya peran faktor lain di luar aktivitas fisik yang turut memengaruhi kadar kolesterol darah. Responden pada kelompok ini kemungkinan memiliki pola makan yang relatif baik, terutama dalam hal pembatasan konsumsi lemak jenuh dan kolesterol, sehingga meskipun aktivitas fisik yang dilakukan tergolong ringan, kadar kolesterol darah tetap berada dalam batas normal. Selain itu, faktor usia yang lebih muda dan status gizi normal diduga berkontribusi terhadap metabolisme lipid yang lebih efisien, sehingga tubuh masih mampu mengendalikan kadar kolesterol. Peneliti juga berasumsi bahwa beberapa responden memiliki kebiasaan hidup sehat lain, seperti tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, yang berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kadar kolesterol tetap normal. Dengan demikian, rendahnya aktivitas fisik tidak secara langsung menyebabkan peningkatan kadar kolesterol apabila masih diimbangi oleh faktor gaya hidup sehat lainnya.

Pada kelompok responden dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar memiliki kadar kolesterol < 200 mg/dL, yaitu sebanyak 12 responden (60,0%). Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara rutin berperan penting dalam meningkatkan metabolisme lemak dan membantu pemanfaatan kolesterol sebagai sumber energi. Aktivitas fisik tingkat sedang diketahui dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL serta menurunkan kadar kolesterol total dan LDL dalam darah. Selain itu, responden pada kelompok ini kemungkinan memiliki kesadaran kesehatan yang lebih baik, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan cenderung diiringi dengan pola makan yang lebih terkontrol dan perilaku hidup sehat lainnya. Peneliti juga mengasumsikan bahwa durasi dan konsistensi aktivitas fisik sedang yang dilakukan oleh responden cukup untuk memberikan efek protektif terhadap peningkatan kadar kolesterol. Oleh karena itu, proporsi responden dengan kadar kolesterol < 200 mg/dL pada kelompok aktivitas fisik sedang menjadi lebih besar dibandingkan kelompok aktivitas fisik ringan.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $\chi^2 = 6,938$ dengan p-value = 0,031 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik berperan penting dalam memengaruhi kadar kolesterol darah, dimana responden dengan aktivitas fisik yang lebih berat cenderung memiliki kadar kolesterol < 200 mg/dL dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner aktivitas fisik, responden dengan aktivitas fisik ringan umumnya hanya melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas rendah, seperti pekerjaan rumah tangga ringan, berjalan jarak pendek, serta lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk atau beristirahat. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka jarang melakukan olahraga teratur karena faktor usia, keterbatasan fisik, serta adanya keluhan kesehatan seperti nyeri sendi, cepat lelah, atau pusing yang sering muncul akibat hipertensi. Selain itu, sebagian responden menyatakan kurangnya waktu luang dan kebiasaan hidup sedentari sebagai alasan utama rendahnya aktivitas fisik. Sementara itu, responden dengan aktivitas fisik sedang hingga berat umumnya melakukan aktivitas fisik yang lebih terencana dan rutin, seperti berjalan kaki secara teratur, bersepeda, senam, atau aktivitas kerja yang membutuhkan tenaga fisik lebih besar. Berdasarkan hasil wawancara, responden pada kategori ini menyatakan bahwa aktivitas fisik dilakukan secara konsisten beberapa kali dalam seminggu, sehingga membantu menjaga kebugaran tubuh dan memperbaiki metabolisme lemak. Kesadaran akan manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan juga lebih baik pada responden dengan aktivitas fisik yang lebih berat. Hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kadar kolesterol dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan metabolisme lipid, membantu menurunkan kadar

kolesterol total, serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan kadar kolesterol darah dan memperbesar risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular pada penderita hipertensi. Beberapa penelitian terdahulu yang sejalan menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini, khususnya terkait hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol yang ditunjukkan melalui nilai p-value. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Ritonga, dan Octavariny menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total, dimana responden dengan aktivitas fisik sedang hingga berat cenderung memiliki kadar kolesterol normal, dengan hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga aktivitas fisik berperan penting dalam pengendalian kadar kolesterol darah (Pratiwi et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori tidak baik, yaitu sebanyak 27 responden (50,9%), memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan sebanyak 28 responden (52,8%), serta memiliki kadar kolesterol <200 mg/dL yaitu sebanyak 28 responden (52,8%). Ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kadar kolesterol pada penderita hipertensi dengan nilai $p = 0,001$, serta terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol pada penderita hipertensi dengan nilai $p = 0,031$, di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025.

Saran

Diharapkan pihak Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif, khususnya melalui edukasi kesehatan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengendalian faktor risiko hipertensi serta hiperkolesterolemia. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan promosi kesehatan terkait pola makan sehat bagi penderita hipertensi, khususnya dalam upaya pencegahan peningkatan kadar kolesterol dan komplikasi penyakit kardiovaskular di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amna, N. (2025). Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada masyarakat dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–52.
- Bambona, N. R. B. (2022). Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol total pada masyarakat dewasa. *Indonesian Health Journal*, 4(2), 67–74.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2024*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Noncommunicable diseases country profiles 2021*. Geneva: WHO.
- _____. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pratiwi, D., Ritonga, A., & Octavariny, R. (2025). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada orang dewasa. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, 10(1), 45–52.
- Puskesmas Lingkar Timur. (2025). *Laporan Kasus Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Periode Januari–Agustus 2025*. Bengkulu: Puskesmas Lingkar Timur.
- Sari, N., & Handayani, S. (2023). Hubungan jenis aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Medical Sains Journal*, 5(2), 112–118.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO.
- _____. (2023). *Hypertension*. Geneva: WHO.