

**ANALISIS PENGARUH PENGETAHUAN, POLA MAKAN, DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS SEMULA JADI KOTA TANJUNG BALAI
TAHUN 2022**

Irma Simanjuntak

Email; irmas2kesmas@gmail.com

Alumni Magister Kesehatan Masyarakat–INKES Sumut, Medan

ABSTRACT

Background. *Hypertension is a condition when the pressure in the blood vessel increasing chronically. The Increasing of cases of hypertension is caused by various factors, including : knowledge less, unhealthy life style such as diet, physical activity, smoking habit, and other factors. Controlling of hypertension could doing by increasing knowledge and healty life style. Date obtained from Primary Health Center Semula Jadi Kota Tanjung Balai showed increased cases of hypertension was that in 2019, there were 389 cases of hypertension, in 2020 there were 391 cases of hypertension, and in 2021 there were 398 cases of hypertension.*

Method. *This study aims to analyze the effect of knowledge, diet and physical activitiy of the hypertension at Primary Health Center Semula Jadi Kota Tanjung Balai in 2022. This type of study is a quantitative analytic with cross sectional study. The population of case in this study were all patients diagnosed with hypertension and patients diagnosed non-hypertension is control that came for treatment at Primary Health Care Semula Jadi Kota Tanjung Balai and The samples were 96 samples. Method of data analysis use univariate analysis, bivariate analysis and multivariate analysis with multiple logistic regression test.*

Result. *The results of the study statistically showed that knowledge and diet related of hypertension of hypertension controlling ($p < 0.05$). The results of multiple logistic regression test were known variables that related to hypertension of hypertension controlling are knowledge (OR = 3.13) and diet (OR = 2.82). Knowledge was the most dominant factor which influencing the hypertension of hypertension controlling.*

Conclusion. *It is suggested that it is necessary to increasing knowledge and information about healthy lifestyles by maintaining a healthy diet to the community through health promotion and education about the importance of knowledge and good diet so that it can prevention of hypertension.*

Keywords: *Knowledge, Diet, Physical Activity, Hypertension*

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular

sampai saat ini masih dijuluki sebagai pembunuh diam-diam (*The Silent Killer*) karena gejalanya sulit dikenali

bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan (CDC, 2019). Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan dalam keadaan cukup istirahat (Sumardiyono, 2018).

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 mengalami peningkatan penyakit hipertensi. Pada tahun 2007 angka penderita hipertensi mencapai 7,6% kemudian menjadi 9,5% di tahun 2013. Data prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2013 berdasarkan data Riskesdas diketahui 25,8 %, tahun 2015 data prevalensi sebesar 26,5% dan meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018. Estimasi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang (Riskesdas, 2018). Selain itu, sebanyak 427.218 penduduk Indonesia meninggal akibat hipertensi (Kemenkes, 2017).

Prevalansi hipertensi di Sumatera Utara sebesar 24.7%. Diketahui bahwa faktor penyebab kematian paling tinggi adalah hipertensi, menyebabkan kematian pada sekitar 7 juta penduduk Indonesia, hal ini disebabkan 76%

kasus hipertensi pada masyarakat belum terdiagnosis atau 76% masyarakat belum mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi (Rahajeng, 2019). Berdasarkan profil kesehatan Tanjung Balai tahun 2018 didapatkan bahwa penyakit hipertensi merupakan urutan 5 penyakit terbesar di KotaTanjung Balai. Jumlah kasus penderita hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai mengalami peningkatan pada tiga tahun terakhir yaitu tahun 2019 sebanyak 389 kasus, tahun 2020 sebanyak 391 kasus dan meningkat tahun 2021 sebanyak 398 kasus.

Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Park, J.B, 2015).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Achmad, 2010).

Data yang diperoleh dari Semula Jadi Kota Tanjung Balai Jumlah kasus penderita hipertensi di

Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai mengalami peningkatan pada tiga tahun terakhir yaitu tahun 2019 sebanyak 389 kasus, tahun 2020 sebanyak 391 kasus dan meningkat tahun 2021 sebanyak 398 kasus.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dilakukan penelitian tentang analisis pengaruh pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Rancangan penelitian *Cross sectional* adalah merupakan penelitian dimana peneliti mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang terjadi pada obyek penelitian diukur atau dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai. Alasan dipilihnya lokasi tersebut yaitu karena belum pernah dilakukan penelitian mengenai hipertensi di puskesmas tersebut

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien didiagnosis penderita hipertensi dan tidak menderita

hipertensi yang berobat Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai.

Sampel penelitian ini objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh pasien yang berobat Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai yang berjumlah 96 orang.

Metode Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang distribusi frekwensi masing-masing variabel independen meliputi pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik dan variabel dependen yaitu hipertensi.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik dengan variabel dependen penyakit hipertensi dengan menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95%.

3. Analisa Multivariat

Analisis multivariat adalah untuk melihat pengaruh beberapa variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel penyakit hipertensi sehingga diketahui variabel bebas

yang paling dominan pengaruhnya terhadap hipertensi dengan menggunakan regresi logistik berganda (*logistic binary regression*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengaruh Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022.

Berdasarkan hasil analisis pengaruh pengetahuan dengan kejadian hipertensi diperoleh bahwa kelompok kasus ada sebanyak 33 orang (68,8%) dengan pengetahuan kurang, sedangkan pada kelompok kontrol ada sebanyak 16 orang (21,4%) dengan pengetahuan kurang. Kemudian kelompok kasus ada sebanyak 15 orang (31,2%) dengan pengetahuan baik, sedangkan pada kelompok kontrol ada sebanyak 32 orang (66,7%) dengan pengetahuan baik. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh antara variabel pengetahuan dengan kejadian hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan

suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Hia T.tahun 2020 didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan pengetahuan dengan dengankejadian hipertensi dalam pengendalian hipertensi dengan nilai ($p=0.006$).

Penelitian Jayanti Wulansari, dkk berdasarkan analisis bivariat uji hubungan menggunakan *chi-square* diperoleh *p-value* 0.019. Ini berarti ada hubungan antara pengetahuan hipertensi dengan pengendalian hipertensi. Bila masyarakat mempunyai pengetahuan yang baik tentang pengendalian hipertensi maka akan memiliki sifat yang positif, sehingga pengendalian hipetensi dapat dilakukan dengan baik.

Pengetahuan yang kurang disebabkan karena sebagian masyarakat tidak sepenuhnya mengetahui tentang hipertensi dan tidak begitu *update* dalam informasi tentang hipertensi sehingga pengetahuan yang didapatkan masih kurang.

Pengetahuan pasien yang masih rendah tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Park, J.B., 2015). Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki

kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran.

Tabel 1 Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				P	OR
	Hipertensi		Tidak hipertensi			
	N	%	N	%		
Kurang	33	68,8	16	33,3	0,001	4,40
Baik	15	31,2	32	66,7		
Total	48	100	48	100		

b. Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022..

Berdasarkan hasil analisis pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi diperoleh bahwa kelompok kasus ada sebanyak 35 orang (72,9%) dengan pola makan tidak baik, sedangkan pada kelompok kontrol ada sebanyak 19 orang (39,6%) dengan pola makan tidak baik. Kemudian kelompok kasus ada sebanyak 13 orang (27,1%) dengan pola makan baik, sedangkan pada kelompok kontrol ada sebanyak 29 orang (60,4%) dengan pola

makan baik. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh antara variabel pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pola makan merupakan makanan yang dimakan seseorang perhari berdasarkan jenis (variasi makanan yang dimakan seseorang perhari), frekuensi (berapa banyak seseorang makan perhari) dan jumlah makan (porasi makanan yang dimakan seseorang perhari) (Anisah & Soleha, 2014). Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak

(Susilo, 2011). Kadar kolesterol darah yang tinggi (besar dari 200 mg/dL) akan membuat lemak menempel pada pembuluh darah sehingga akan menyumbat aliran darah dan mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi (Stefhany, 2012).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mahmudah (2015) ada hubungan signifikan antara pola makan asupan lemak dengan hipertensi dengan nilai p value 0,008 ($<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian Sitorus tahun 2019 diketahui bahwa ada hubungan antara pola makan asupan garam dengan kejadian hipertensi dengan p -value sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Dari hasil analisis diperoleh juga nilai $OR = 2,979$ (CI 95% :1,164-7,622) artinya pasien dengan asupan garam kurang baik mempunyai peluang berisiko 3 kali lebih besar mengalami hipertensi dibanding dengan pasien dengan asupan garam baik.

Tabel 2 Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				P	OR
	Hipertensi		Tidak hipertensi			
	N	%	N	%		
Tidak baik	35	72,9	19	39,6	0,001	4,10
Baik	13	27,1	29	60,4		
Total	48	100	48	100		

c. Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022.

Hasil analisis pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi diperoleh bahwa kelompok kasus ada sebanyak 16 orang (33,3%) dengan aktivitas fisik tidak cukup, sedangkan pada kelompok kontrol ada sebanyak 11 orang (22,9%) dengan aktivitas fisik tidak cukup. Kemudian kelompok kasus ada sebanyak 32 orang (66,7%)

dengan aktifitas fisik cukup, sedangkan pada kelompok kontrol ada sebanyak 37 orang (77,1%) dengan aktifitas fisik cukup. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p=0,000 > 0,05$, artinya tidak ada pengaruh antara variabel aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitorus tahun 2019 didapatkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tekanan darah dengan aktivitas fisik dengan nilai signifikansi sebesar 0,353 ($p > 0,05$).

Penelitian Widyartha et.al (2016) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang ringan atau kurang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan 3,53 kali risiko terjadinya hipertensi dengan nilai OR sebesar 3,53.

Penelitian Alsairafi menyatakan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kuwait. Dari hasil penelitian pada Tabel didapatkan responden memiliki yang

melakukan aktifitas cukup yang mengalami hipertensi sebanyak 32 orang (66,7). Hal ini disebabkan karena ada faktor lain seperti konsumsi makanan, istirahat, dan lain sebagainya yang dapat berpengaruh terhadap tekanan darah sehingga walaupun responden melakukan aktifitas cukup dapat mengalami hipertensi.

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi				P	OR
	Hipertensi		Tidak hipertensi			
	N	%	n	%		
Tidak cukup	16	33,3	11	22,9	0,256	1,68
Cukup	32	66,7	37	77,1		
Total	48	100	48	100		

Analisis Multivariat

Analisis multivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *regresi logistik berganda* yaitu salah satu pendekatan model statistik untuk menganalisis pengaruh beberapa variabel independen (lebih dari satu) terhadap variabel dependen kategorik yang bersifat dikotomi atau *binary*. Variabel yang

dimasukkan dalam model prediksi uji *regresi logistik berganda* adalah variabel dengan $p < 0,25$ pada hasil uji *Chi Square* yaitu pengetahuan, dan pola makan. Variabel yang terpilih dalam model akhir uji *regresi logistik berganda* dengan model enter seperti diujikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil Akhir Regresi Logistik Berganda

Variabel	B	Sig	Exp B	95%CI	
				Lower	Upper
Pengetahuan	1.144	.014	3.139	1.259	7.827
Pola makan	1.035	.028	2.814	1.117	7.092
Constant	-3.184	.000	.041	1.259	7.827

Hasil analisis regresi logistik juga menunjukkan bahwa variabel-variabel pengetahuan dengan nilai $p=0,014$, dan pola makan dengan nilai $p=0,028$, berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dalam penanggulangan hipertensi di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2022. Variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dalam penanggulangan hipertensi adalah variabel pengetahuan dengan nilai koefisien regresi $B=3,139$.

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik, variabel pengetahuan diperoleh nilai (Exp B) sebesar 3,139 artinya responden yang menderita hipertensi 3,139 kali kecenderungan mempunyai pengetahuan yang kurang dibanding dengan responden yang tidak menderita hipertensi.

Pengetahuan akan mendasari kepercayaan tentang suatu objek dan akan membentuk suatu kebiasaan, hal inilah yang kemudian akan memunculkan kemauan yang dimunculkan dalam sikap dan perilaku (Notoatmodjo, 2019). Seseorang yang tekanan darahnya pernah diperiksa yang menunjukkan pengetahuan yang baik tentang hipertensi, yang didapat dari sumber informasi (Grad, 2015).

Menurut Notoatmodjo menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera

yang dimilikinya, pengetahuan seseorang biasanya sebagian besar didapat melalui indera pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam sehari-hari, semakin tinggi tingkat pengetahuan terhadap kesehatan maka semakin baik pula seseorang dalam melakukan pencegahan terhadap penyakit sehingga semakin rendah terjadinya masalah kesehatan.

Variabel pola makan diperoleh nilai (Exp B) sebesar 2,814 artinya responden yang menderita hipertensi 2,814 kali kecenderungan mempunyai pola makan yang tidak baik dibanding dengan responden yang tidak menderita hipertensi. Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan penelitian Mahmudah (2015) terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$).

Ion bermuatan positif yang terdapat dalam cairan ekstraseluler disebut natrium. Natrium berfungsi mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuh, mempertahankan tekanan osmotik, mempertahankan keseimbangan asam basa, berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot, berperan dalam absorpsi glukosa dan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membran terutama melalui

dinding usus dan menahan cairan dalam tubuh pada saat mempertahankan tekanan osmotik cairan.

Setelah natrium diabsorpsi selanjutnya akan dibawa oleh aliran darah ke ginjal. Ginjal berfungsi menyaring natrium dan dikembalikan ke aliran darah dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan taraf natrium dalam darah. Ginjal akan mengeluarkan kelebihan natrium melalui urin, jika konsumsi natrium berlebih yaitu 90-99 persen dari yang seharusnya dikonsumsi dan sebaliknya ginjal akan menahan natrium saat tubuh kekurangan natrium. Pada saat kondisi normal, natrium yang dikeluarkan melalui urin berbanding lurus dengan jumlah natrium yang dikonsumsi. Jumlah natrium dalam urin tinggi apabila konsumsi natrium tinggi, sebaliknya jumlah natrium dalam urin rendah apabila konsumsi natrium rendah (Sthefany, 2016).

Organ-organ tubuh yang terlalu banyak menumpuk sel lemak sangat berbahaya bagi kesehatan karena dapat menghambat peredaran darah yang kemudian menyebabkan berbagai penyakit *degenerative* seperti hipertensi. Menurut kandungan asam lemaknya, lemak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh (HDL) dan kelompok lemak jenuh (LDL). Lemak tak jenuh memegang peranan penting pada pengaturan tekanan darah karena apabila mengkonsumsi

lemak tak jenuh dapat mengurangi risiko hipertensi, sebaliknya konsumsi lemak jenuh secara berlebihan meningkatkan risiko hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kepada masyarakat dapat menjadi informasi perlunya memiliki pengetahuan mengenai hipertensi dan pola makan yang baik sebagai tindakan pencegahan penyakit hipertensi.
2. Bagi pendidikan dan peneliti selanjutnya sebagai data dasar untuk memperdalam penelitian lanjutan yang berhubungan dengan variabel yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi sebagai upaya pencegahan penyakit.
3. Kepada Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai perlu lebih meningkatkan pengetahuan dan informasi mengenai pola hidup sehat dengan menjaga pola makan kepada masyarakat di wilayah kerja melalui promosi dan penyuluhan kesehatan pentingnya pengetahuan dan pola makan baik sehingga dapat mencegah penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad. (2010). *Hubungan stress dengan kejadian Hipertensi anggota Polri di Sekolah Polisi Negara Yogyakarta* . Skripsi. Universitas Jember. CDC.

- High blood pressure. 2019. Available from: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/in dex.html>
- Anisah, C., & Soleha, U. (2014). Gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang menjalani rawat inap di Irna F RSUD Syarifah Ambami Reto Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Journal of Health Sciences*, 7(1), 1-18.
- Alsairafi M., Alshamali K., Al-rashed A. 2010. Effect of Physical Activity on Controlling Blood Pressure among Hypertensive Patients from Mishref Area of Kuwait. *European Journal of General Medicine*
- Grad, I., Migas, AM., Pstrusińska, KK. 2015. Factors Associated With Knowledge Of Hypertension Among Adolescents: Implications For Preventive Education Programs In Primary Care. *BMC Public Health*. 15(463): 2-8.
- Hia T. , Simanjorang A., 2020. Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan Merokok, Aktifitas Fisik, dan Kepatuhan Minum Obat Berhubungan DenganPengendalian Hipertensi. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, Vol. 3No. 4(Oktober,2020): 308-316E-ISSN 2614-5375
- Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2017.
- Mahmudah, S. dkk. (2015). *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. *Jurnal Biomedik*, 7(2).
- Notoatmodjo, S. 2019. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Park, J.B., Kario, K., dan Wang, J.G. 2015. Systolic Hypertension: an Increasing Clinical Challenge in Asi. *Hypertension Research*. 38(4) : 227–236.
- Rahajeng, E. & Tuminah, S. Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya di Indonesia. *Maj. Kedokt. Indones*.2019;59(1):580–587
- Sumardiyono, Wijayanti R. Faktor Resiko Hipertensi Pada Peserta Prolanis. *Placentum*. 2018;6(1) : 1-8
- Stefhany, E. (2012). Hubungan pola makan, gaya hidup dan indeks massa tubuh dengan hipertensi pada pra lansia dan lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya Tahun 2012 (Skripsi, Universitas Indonesia). Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20319769-S-PDF-Emerita%20%20Stefhany.pdf>
- Sitorus J. 2019. Pengaruh Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD HKBP Balige. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol. 5, No. 1, Februari 2019