

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS X KABUPATEN BEKASI

Nesya Pradini Verdyan

NIM.201905061

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi terjadi ketika tekanan darah melebihi batas normal yaitu di atas angka 140/90 mmHg. Salah satu faktor yang meningkatkan risiko yaitu kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik Dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah karena otot jantung perlu melakukan lebih banyak usaha. Akibatnya, tekanan yang diberikan pada arteri meningkat, menyebabkan meningkatnya tekanan darah.

Tujuan: Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Puskesmas X Kabupaten Bekasi.

Metode: Studi ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan desain cross-sectional. Data dikumpulkan secara langsung dan mencakup informasi tentang usia, jenis kelamin, pekerjaan, serta melalui pengisian kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) secara langsung. Data tersebut kemudian diolah menggunakan sistem komputer dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS dengan menerapkan analisis Chi-square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan pasien hipertensi sebesar $P\text{-value } 0,020 < \alpha 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Puskesmas X Kabupaten Bekasi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, hipertensi, tekanan darah tinggi, pra lansia, lansia hipertensi.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension occurs when blood pressure exceeds the normal limit, which is above 140/90 mmHg. One of the risk factors that increases the risk is a lack of physical activity. The lack of physical activity can raise heart rate and blood pressure because the heart muscles need to exert more effort. As a result, pressure on the arteries increases, leading to elevated blood pressure.

Purpose: The purpose of this study is to investigate the relationship between physical activity and high blood pressure in hypertensive patients at the X Primary Health Care Center in Bekasi Regency.

Method: This study is a descriptive research with a quantitative approach using a cross-sectional design. Data was collected directly and included information about age, gender, occupation, and through the direct completion of the Global Physical Activity Questionnaire questionnaire. The data was then processed using a computer system and analyzed using SPSS software, applying Chi-square analysis. **Result:** The research results indicate a significant relationship between physical activity and hypertensive patients with a P-value of $0.020 < \alpha 0.05$.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and high blood pressure in hypertensive patients at the X Primary Health Care Center in Bekasi Regency.

Keywords: physical activity, hypertension, high blood pressure, pre-elderly, hypertensive elderly.