

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS BINTARA KOTA BEKASI

**Oleh :
Khofifah Aryanti
NIM.201905049**

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah kondisi tekanan darah lebih dari batas normal yang mana terdapat gangguan pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg pada diastolik saat dilakukan pemeriksaan secara berulang. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang sampai saat ini masih banyak terjadi dan merupakan salah satu dari penyakit degeneratif serta memiliki tingkat mortalitas yang cukup tinggi. Penanganan hipertensi supaya tekanan darah menurun salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja seperti rumah, tempat kerja, dan lain-lain untuk mengisi waktu luang.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Bintara Kota Bekasi.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 99 responden dengan pengambilan menggunakan teknik *probability sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan alat ukur GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan pengukuran tekanan darah menggunakan spigmomanometer.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 70 responden (70,7%) dan tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 52 responden (52,5%).

Hasil uji menggunakan *chi-square* didapat nilai $p\text{-value}=0,0001 < \alpha 0,05$.

Kesimpulan : Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Bintara Kota Bekasi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition of blood pressure above normal limits which there's interference with systolic blood pressure of more than 140 mmHg and 90 mmHg in diastolic during repeated examinations. Hypertension is a non-communicable disease which is still common and is one of the degenerative diseases and has a fairly high mortality rate. Handling hypertension so that blood pressure decreases, one of which is by doing physical activity. Physical activity can be done anywhere, such as at home, at work, and so on to fill spare time.

Purpose: To determine the relationship between physical activity and changes in blood pressure in hypertensive patients at the UPTD Puskesmas Bintara, Bekasi City.

Methods: This research is a correlational descriptive study with a cross sectional approach. The research sample is 99 respondents by using probability sampling technique. The data collection instrument used a measuring instrument GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) and blood pressure measurement using a sphygmomanometer.

Results: The results showed that the majority did moderate physical activity by 70 respondents (70.7%) and blood pressure was in the normal category by 52 respondents (52.5%). The test results using chi-square obtained $p\text{-value} = 0.0001 < \alpha 0.05$.

Conclusion: The conclusion in this study is that there's a significant relationship between physical activity and changes in blood pressure in hypertensive patients at the UPTD Puskesmas Bintara Kota Bekasi.

Keywords: physical activity, blood pressure, hypertension