

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDAYU 2 BANTUL

Dairotun Khasanah<sup>1</sup>, Anggi Napida Anggraini<sup>2</sup>, Mutiara Dewi Listiyanawati<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Prevalensinya di Indonesia mencapai angka yang cukup tinggi yaitu 89%, dengan efek yang ditimbulkan dari pengobatan medis yang bersifat jangka panjang membuat penyakit ini menjadi sulit untuk ditangani dengan baik. Aktivitas fisik merupakan salah satu langkah penting dalam mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi dengan cara menjaga detak jantung dan pembuluh darah agar tetap dalam kondisi sehat.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian *non-eksperimental* yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul dengan jumlah 45 orang. Sampel penelitian diambil dengan teknik *total sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 39 orang. Data diambil dengan menggunakan kuesioner kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Chi Square*.

**Hasil:** Hasil uji univariat menunjukkan dari 39 subjek penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia <70 tahun (56,4%), berjenis kelamin perempuan (59,0%), pendidikan sekolah dasar (74,4%) dan bekerja (61,5%). Sebagian besar aktivitas fisik responden termasuk kategori adekuat (82,1%), dan prevalensi hipertensi termasuk kategori hipertensi derajat 1 (56,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul dengan nilai ( $p=0,001$ ).

**Kesimpulan:** Hasil analisis bivariat menunjukkan aktivitas fisik yang adekuat dapat menurunkan angka hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Alma Ata

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata

## **THE CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND HYPERTENSION IN ELDERLY IN THE WORKING AREA OF SEDAYU 2 PUBLIC HEALTH CENTER, BANTUL**

Dairotun Khasanah<sup>1</sup>, Anggi Napida Anggraini<sup>2</sup>, Mutiara Dewi Listiyanawati<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is one of the leading causes of death worldwide. Its prevalence in Indonesia reaches a fairly high rate of 89%, with the effects of long-term medical treatment making the disease difficult to deal with. Physical activity is one of the important steps in preventing and controlling high blood pressure by keeping the heart rate and blood vessels in order to stay healthy.

**Research Objective:** to identify the correlation of physical activity and hypertension in elderly in the working area of Sedayu 2 Public Health Center, Bantul.

**Research Method:** This research is a quantitative non-experimental research by using cross-sectional design. The population in this study were elderly with hypertension in the working area of Sedayu 2 Public Health Center, Bantul with a total of 45 people. The samples were taken with total sampling technique based on the inclusion and exclusion criteria of 39 people. Research data were collected by using questionnaire then analyzed by using Chi-Square statistic test.

**Result:** The result of univariate test shows that 39 respondents were <70 years old (56.4%), female (59.0%), having last education of elementary school (74.4%), and working (61.5%). Most of the respondents' physical activity is adequate (82.1%), and hypertension prevalence is classified as the 1<sup>st</sup> degree (56.4%). There is a significant correlation between physical activity with hypertension in elderly in the working area of Sedayu 2 Public Health Center, Bantul with the value of ( $p = 0.001$ ).

**Conclusion:** The result of bivariate analysis shows that adequate physical activity can decrease hypertension rate in elderly.

**Keywords:** Physical Activities, Hypertension, Elderly.

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Science Program Study Alma Ata University

<sup>2</sup> Lecturer of Hospital Administration Program Study Alma Ata University

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Science Program Study Alma Ata University