

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KECAMATAN KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Amelia¹, Edy Sampurno², Esti Nurwanti³

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi pada usia lanjut mempunyai prevalensi yang tinggi, pada usia di atas 65 tahun didapatkan antara 60-80%. Resiko hipertensi meningkat seiring dengan faktor perubahan gaya hidup seseorang lebih ke pola hidup modern, seperti banyaknya ketersediaan akses terutama pada mereka yang tingkat ekonomi menengah keatas, sehingga sesuatu yang diinginkan bisa didapatkan dengan mudah, seperti dengan adanya ketersediaan televisi didalam rumah, jasa pembantu, dan kebiasaan makan individu yang banyak mengandung lemak dan tinggi natrium. Ketersediaan dan gaya hidup tersebut menyebabkan kurang aktifitas fisik atau perilaku menetap (*sedentary behavior*) yang akan menyebabkan terjadinya hipertensi.

Tujuan : Mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Untuk menentukan besar sampel ditentukan dengan rumus *Slovin* didapatkan jumlah sampel yaitu 100 orang lansia yang tinggal dikecamatan kasihan bantul Yogyakarta. Selanjutnya pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Proportional Stratified Random Sampling* pada setiap desa yang ada di kecamatan kasihan bantul. Kemudian, setelah diketahui jumlah sampel di setiap desa, pengambilan sampel pada setiap posyandu lansia yang terdapat di desa tersebut, menggunakan rancangan acak sederhana (*Simple random sampling*) dengan teknik memakai cara undian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Variabel independen yaitu hipertensi, variabel dependen yaitu aktifitas fisik pada lansia. Pengolahan dan analisis data menggunakan *chi square*.

Hasil : Hasil penelitian ini ada hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia, yaitu aktifitas fisik ringan dengan kejadian hipertensi sebanyak 34 orang (70.8). Berdasarkan uji statistik menggunakan Chi Square diperoleh nilai signifikan 0,004 dengan taraf kesalahan 0,05 yang berarti nilai P lebih kecil dari pada taraf kesalahan, ini berarti H_0 diterima.

Kesimpulan : Rata-rata lansia yang tinggal di kecamatan kaishan bantul Yogyakarta aktifitas fisiknya ringan, yakni aktifitas fisik ringan dengan kejadian hipertensi sebanyak 34 orang (70.8) dan lansia yang aktifitas fisik ringan dengan yang tidak hipertensi sebanyak 14 orang (29.2%). Hipotesis yang diajukan diterima, sehingga kedua sampel yang dihubungkan terdapat hubungan yang signifikan.

Kata kunci : Lansia, hipertensi, aktifitas fisik

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE ELDERLY IN THE DISTRICT OF PROBATION BANTUL YOGYAKARTA

Amelia¹, Edy Sampurno², Esti Nurwanti³

ABSTRACT

Background : hypertension in the elderly has a prevalence at the age of 65 years obtained Between 60-80% the risk of hypertension increases with changes in lifestyle factor over into modern lifestyle, such as the availability of acces to many especially in those with middle and upper economic level, thus somethingto be desired can be obtaing easily, as to the availability of television in the house, maid services and eating habits individuals who are high in fat and sodium availability and lifestyle causes less physical activity or sedentary behavior that will lead to hypertension.

Destination : knowing the relationship of physical activity in older adults with hypertension in kasihan bantul yogyakarta.

The reaserch method : this type research is an observational analytic study with cross sectional design, to determine the sample size was determine by solvin formula obtained samle size of 100 elderly people living in the district of bantul yogyakarta. The sampling is done with propotional stratifiet rondom sampling technique in every village in the district of bantul, then after a known amount of sample in each village, sampling posyandu elderly who are in the village,using simple random design (*simple random sampling*) technique using tools sweepstakes, the research instrument used was a questionnaise independent variables, namely hypertension,the dependent variable is physical activity in elderly, processing and data analysis using chisquare.

Result : the result of study there is relationship between physical activity and hypertension in the elderly, light physical activity with incidande of hypertension as many as 34 people (70,8) by using *chi square* test statistic obtained significant value of 0,004 with standard error of 0,05 wich means the value of pis smaller than the standard error this means that Ha accepted.

Conclution : average elderly who live in district bantul yogyakarta kasihan mild physical activity, the light activity with incidence of hypertension as many as 34 people (70,8) and physical activity of elderly with mild hypertension who are not as many as 14 people (29,2%) the proposed hypotesis is accepted so that the two simples are connected there is a significant relationship.

Keywords : Elderly, hypertension, physical activity.