

## **ABSTRAK**

### **AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA NELAYAN DI DESA PALANG KECAMATAN PALANG**

**Oleh:**

**MUFLIHATUL MAISAH**  
**NIM. P27820522033**

Salah satu masalah kesehatan terbesar di Indonesia adalah hipertensi, terutama di kalangan pekerja keras seperti nelayan. Melakukan aktivitas fisik yang berat secara berulang tanpa istirahat yang cukup dapat menyebabkan stres fisiologis, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Nelayan merupakan populasi berisiko tinggi terkena hipertensi karena pekerjaan mereka mengharuskan aktivitas fisik intensif dalam jangka waktu yang lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkarakterisasi prevalensi hipertensi dan aktivitas fisik di kalangan nelayan di Desa Palang, Kabupaten Palang.

Analisis potong lintang dan desain deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan pendekatan purposive sampling, 80 nelayan dipilih dari 100 nelayan di Desa Palang yang merupakan populasi. Aktivitas fisik dan prevalensi hipertensi merupakan variabel penelitian. Pembacaan tekanan darah dan kuesioner aktivitas fisik Baecke digunakan untuk mengumpulkan data, yang kemudian dilakukan analisis univariat. Semua nelayan (100%) berpartisipasi dalam latihan fisik yang berat, menurut data tersebut. Dari nelayan tersebut, 45% tidak menderita hipertensi dan 55% menderita hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut, mayoritas nelayan sebagian besar dengan aktivitas fisik berat cenderung mengalami peningkatan tekanan darah, aktivitas fisik berat yang dilakukan secara berulang, monoton, dan tanpa pemulihan yang memadai menjadi faktor risiko utama terjadinya hipertensi pada nelayan. Faktor pendukung lain seperti berat badan, kurang istirahat, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi berlebihan turut memperburuk kondisi. Diperlukan edukasi kesehatan, pengaturan beban kerja, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk menurunkan risiko hipertensi pada nelayan.

**Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Nelayan**

## **ABSTRACT**

### ***PHYSICAL ACTIVITY OF FISHERMEN AND HYPERTENSION INCIDENTS IN FISHERMEN'S IN PALANG VILLAGE, PALANG DISTRICT***

**By:**

**MUFLIHATUL MAISAH**  
**NIM. P27820522033**

*One of the biggest health issues in Indonesia is hypertension, particularly among hard-working people like fishermen. Repeatedly engaging in physically demanding activities without enough rest can lead to physiological stress, which can raise blood pressure. Fishermen are a high-risk population for hypertension because their occupation requires lengthy periods of intensive physical activity. The purpose of this study is to characterize the prevalence of hypertension and physical activity among fishers in Palang Village, Palang District.*

*Cross-sectional analysis and a descriptive design were employed in this study. Using a purposive sampling approach, 80 fishermen were chosen among the 100 fishermen in Palang Village that made up the population. Physical activity and the prevalence of hypertension were the research variables. Blood pressure readings and the Baecke physical activity questionnaire were used to gather data, which were then subjected to univariate analysis. All fisherman (100%) participated in rigorous physical exercise, according to the data. Of the fishermen, 45% did not have hypertension and 55% did.*

*Based on this, the majority of fishermen, particularly those engaged in heavy physical activity, tend to experience elevated blood pressure. Repeated, monotonous, and lack of adequate recovery are the main risk factors for hypertension in fishermen. Other contributing factors, such as body weight, lack of rest, smoking, and excessive coffee consumption, contribute to the worsening condition. Health education, workload management, and regular blood pressure checks are needed to reduce the risk of hypertension in fishermen.*

***Keywords: Physical Activity, Hypertension, Fishermen***