

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUBAN KECAMATAN TUBAN KABUPATEN TUBAN

Oleh:

SALSABILLA DYAH ARIFIN

NIM: P27820522040

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang meningkat pada lansia, berdampak pada risiko komplikasi dan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban.

Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang rutin mengikuti program PROLANIS di Puskesmas Tuban, dengan jumlah populasi 40 orang dan sampel sejumlah 36 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen adalah aktivitas fisik, diukur dengan kuesioner Baecke. Variabel dependen adalah kualitas hidup, diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya (33,3%) lansia anggota program prolanis yang beraktifitas fisik berat memiliki kualitas hidup yang baik. Setelah dilakukan uji Chi-Square antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia anggota program prolanis menunjukkan nilai $P\text{-value} = <0,001$, Dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi bersifat timbal balik dan saling menguatkan. Aktivitas fisik yang memadai dapat meningkatkan kontrol tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi, dan memperbaiki kesehatan fisik secara keseluruhan, yang akan meningkatkan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, promosi aktivitas fisik yang sesuai menjadi strategi kunci dalam upaya komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY WITH QUALITY OF LIFE OF ELDERLY WITH HYPETENSION IN TUBAN HEALTH CENTER TUBAN SUB-DISTRICT TUBAN DISTRICT TUBAN DISTRICT

By:

SALSABILLA DYAH ARIFIN

NIM: P27820521040

Hypertension is a growing health problem among the elderly, affecting the risk of complications and quality of life. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and quality of life among elderly people with hypertension at the Tuban Community Health Center in Tuban Regency.

The study design is correlational with a cross-sectional approach. The study population consists of all elderly individuals with hypertension who regularly participate in the PROLANIS program at the Tuban Health Center, with a total population of 40 individuals and a sample size of 36 individuals selected using purposive sampling. The independent variable is physical activity, measured using the Baecke questionnaire. The dependent variable is quality of life, measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were collected through questionnaires and will be analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test.

The results of the study indicate that nearly half (33.3%) of elderly members of the PROLANIS program who engage in heavy physical activity have good quality of life. After conducting a Chi-Square test between physical activity and quality of life among elderly members of the Prolanis program, the P-value was found to be <0.001 , where the P-value was $<\alpha$ (0.05). This indicates a significant relationship between physical activity and quality of life among elderly hypertensive patients.

The relationship between physical activity and quality of life among elderly hypertensive patients is reciprocal and mutually reinforcing. Adequate physical activity can improve blood pressure control, reduce the risk of complications, and enhance overall physical health, thereby improving functional ability, independence, and psychological well-being. Thus, promoting appropriate physical activity is a key strategy in comprehensive efforts to improve the quality of life of elderly hypertensive patients.

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, Elderly, Hypertension