

ABSTRAK

Nabila Setya Agung Kurnia Putri

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI RT 05/RW 04 DESA WONOAYU

xvi + 53 Halaman + 6 Tabel + 1 Bagan + 10 Lampiran

Hipertensi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang melebihi batas normal. Salah satu diantara banyaknya faktor penyebab timbulnya hipertensi ialah rendahnya tingkat aktifitas fisik. Melakukan aktifitas fisik secara teratur serta sesuai dengan kondisi kesehatan lansia dapat membantu dalam menjaga tekanan darah tetap berada dalam batas normal. Sebaliknya, apabila aktifitas fisik tidak tercukupi atau dilakukan secara berlebihan, maka risiko hipertensi justru dapat meningkat. Oleh sebab itu diperlukan studi untuk meneliti keterkaitan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada kelompok lansia sebagai upaya promotif serta preventif dalam bidang kesehatan. Studi ini berguna untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Jenis penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Dengan jumlah responden sebanyak 45 orang lansia yang diambil dengan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui kuesioner PASE (*Physical Activity Scale for the Elderly*) guna menilai tingkat aktivitas fisik, serta menggunakan alat ukur tekanan darah untuk menentukan status hipertensi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan diantara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$; $r = -0,549$), sehingga dapat ditarik kesimpulan semakin tinggi tingkat aktifitas fisik yang didapat maka tekanan darah cenderung berada dalam batas normal. Maka kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Oleh sebab itu, disarankan adanya intervensi promotif berupa edukasi dan pembiasaan aktivitas fisik teratur bagi lansia guna menurunkan risiko hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Aktivitas Fisik, Hipertensi, PASE

Daftar bacaan : 32 buku (2017-2024)

ABSTRACT

Nabila Setya Agung Kurnia Putri

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG THE ELDERLY IN RT 05/RW 04, WONOAYU VILLAGE

xvi + 53 Pages + 6 Tables + 1 Chart + 10 Appendices

Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which systolic and diastolic blood pressure exceed normal limits. One of the many factors contributing to the onset of hypertension is insufficient physical activity. Physical activity performed consistently and in accordance with the health condition of the elderly can help reduce blood pressure. Conversely, if physical activity is inadequate or performed excessively, the risk of hypertension may actually increase. Therefore, it is necessary to conduct research on the relationship between physical activity and the incidence of hypertension among the elderly as a promotive and preventive effort in health. This study aims to identify the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in older adults.

This research employs a quantitative design with a cross-sectional approach, involving 45 elderly respondents selected using purposive sampling.

Data were collected using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire to assess physical activity levels, along with blood pressure measurement tools to determine hypertension status. Data analysis was performed using Spearman's correlation test, which showed a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension ($p = 0.000$; $r = -0.549$), indicating that higher levels of physical activity are associated with lower blood pressure. In conclusion, there is a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly. Therefore, promotive interventions in the form of education and the habituation of regular physical activity are recommended for the elderly to reduce the risk of hypertension.

Keywords: Elderly, Physical Activity, Hypertension, PASE

References : 32 books (2017-2024)