

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA
PATI**

Oleh

I Kadek Dita Arimbawa, NIM 2118011012

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Hipertensi adalah gangguan pada sistem kardiovaskular yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks. Berdasarkan studi awal di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, kejadian hipertensi tergolong tinggi. Salah satu faktor risiko yang berkontribusi adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Data primer yang diperoleh mencakup pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop, serta tingkat aktivitas fisik lansia yang diukur dengan kuesioner GPAQ. Populasi penelitian terdiri dari lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, dan analisis data menggunakan uji korelasi rank Spearman. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi dengan nilai $p = 0,011$ ($\alpha \leq 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = -0,394. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi dengan kekuatan korelasi yang lemah dan arah korelasi negatif.

Kata kunci: hipertensi, aktivitas fisik, lansia

ABSTRACT

The Relationship Between Physical Activity And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At The Tresna Werdha Jara Mara Pati Social Home. Hypertension is a disorder of the cardiovascular system that is affected by a variety of complex factors. Based on an initial study at the Tresna Werdha Jara Mara Pati Social Home, the incidence of hypertension is relatively high. One of the contributing risk factors is low levels of physical activity. This study aims to analyze the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly living in the Tresna Werdha Jara Mara Pati Social Home. The primary data obtained included blood pressure measurements using sphygmomanometers and stethoscopes, as well as the level of physical activity of the elderly measured by the GPAQ questionnaire. The research population consisted of the elderly at the Tresna Werdha Jara Mara Pati Social Home who met the inclusion and exclusion criteria. Sampling was carried out using the total sampling technique, and data

analysis using the Spearman rank correlation test. The results of the analysis showed that there was a relationship between physical activity and the incidence of hypertension with a value of $p = 0.011$ ($\alpha \leq 0.05$) and a correlation coefficient (r) = -0.394. This shows that there is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension with weak correlation strength and negative correlation direction.

Keywords: Hypertension, Physical activity, Elderly

