

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Eva Duwi Ratnaningrum
010118A052

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan darah sistol Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Kendal

ABSTRAK

Latar Belakang : Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya perubahan pada tubuh, salah satunya adalah terjadi kekakuan pada pembuluh darah yang akan memicu terjadinya masalah Kesehatan. Salah satu cara untuk hal tersebut adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara terus-menerus dapat meningkatkan laju aliran darah sehingga pembuluh darah elastis dan tekanan darah sistol menjadi turun khususnya pada lansia penderita hipertensi.

Tujuan : Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo, kabupaten Kendal.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo yang berjumlah 96 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah sampel 96 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Global Physical Actifity Questionnaire* (GPAQ). Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana.

Hasil : Hasil analisis menggunakan uji regresi linear sederhana memperoleh nilai *p-value* sebesar $0.003 < 0.05$ (α). Dimana dari 96 responden, 76 diantaranya (79.2%) melakukan aktivitas ringan dengan kejadian hipertensi I sebanyak 35 responden dan hipertensi II sebanyak 31 responden.

Kesimpulan : Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo Kabupaten Kendal.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah sistol, Aktivitas Fisik.

Universitas Ngudi Waluyo
S1 Nursing Study Program
Final Project, January 2022
Eva Duwi Ratnaningrum
010118A052

Corelation between Physical Activity with Blood Pressure in The Elderly with Hypertension in Kalirejo Village, Kendal Regency

ABSTRACT

Background: Increasing age causes changes in the body, one of which is stiffness in the blood vessels which will trigger health problems. One way to do this is by doing physical activity. Continuous physical activity can increase the rate of blood flow so that blood vessels are elastic and blood pressure decreases, especially in the elderly with hypertension.

Objective: To determine the corelation between physical activity and blood pressure in the elderly with hypertension in Kalirejo village, Kendal district.

Methods: This study uses quantitative methods, the research design used is descriptive correlational, with a cross sectional approach. The population of this study were all elderly people with hypertension in Kalirejo village, totaling 96 people. The sampling technique used was the total sampling method with a sample size of 96 respondents. The measuring instrument used is the *Global Physical Actifity Questionnaire* (GPAQ). Data analysis using simple linear regreassion test

Results: The results of the analysis using the simple linear regreassion test obtained a *p-value* of $0.003 < 0.05 (\alpha)$. Where from 96 respondents, 76 of them (79.2%) only do light activities with the incidence of hypertension I as many as 35 respondents and hypertension II as many as 31 respondents.

Conclusion: There is a corelation between physical activity and blood pressure in the elderly with hypertension in the village of Kalirejo, Kendal Regency.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Physical Activity.