

Fakultas Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Skripsi, Maret 2022
Eva Yulianingsih
020118A016
“Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Gunungpati”

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mm/Hg dan tekanan diastolik di atas 90 mm/Hg. Hipertensi menjadi salah satu dari 10 penyakit tertinggi di Kecamatan Gunungpati. Salah satu faktor yang paling mempengaruhi terjadinya Hipertensi pada seseorang adalah aktivitas fisik. Terlebih di masa pandemi Covid-19 saat ini perubahan gaya hidup sangat riskan terjadi karena berbagai macam tuntutan dan aturan. Aktifitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah pada orang yang tidak aktif dalam melakukan kegiatan fisik sehingga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dan mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Gunungpati.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang ada di Kecamatan Gunungpati. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur tekanan darah digital dan kuesioner *PAQ-A*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental sampling* dengan batasan waktu dan didapatkan 214 sampel. Teknik analisa data menggunakan uji *chi square* (χ^2).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak (55,6%), sedang (38,8%), dan berat (5,6%). Responden yang mengalami hipertensi sebanyak (22,4%) dan Pre Hipertensi sebanyak (33,6%). Responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan Pre Hipertensi sebanyak (20,6%).

Simpulan : Hasil uji statistik didapatkan nilai nilai $p = 0,381$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Gunungpati.

Kata Kunci : Kejadian Hipertensi, Aktivitas fisik

Ngudi Waluyo University
Study Program Of Public Health, Faculty Of Health Sciences
Final project, March 2022
Eva Yulianingsih
020118A016

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS
WITH HYPERTENSION INCIDENCE IN GUNUNGPATI DISTRICT**

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a condition where a person is declared to have an increase in blood pressure above the normal limit. A person is declared to have hypertension if the systolic pressure is above 140 mm/Hg and the diastolic pressure is above 90 mm/Hg. Hypertension is one of the 10 highest disease in Gunungpati District. One of the factors that most influence the occurrence of hypertension in a person is physical activity. Especially during the current Covid-19 pandemic, lifestyle changes are very risky due to various demands and regulations. Physical activity affects the stability of blood pressure in people who are not active in physical activities so they tend to have a higher heart rate and cause the heart muscle to work harder during contraction. This study aims to determine the relationship between adolescent physical activity and the incidence of hypertension in Gunungpati District.*

Methods: *This type of research is an analytic study using a cross sectional approach. The population in this study are teenagers in Gunungpati District. Data was collected using a digital blood pressure measuring device and the PAQ-A questionnaire. Sampling was carried out using the Accidental Smampling method with time limit and obtained 214 samples. The data analysis technique used the chi square test (χ^2). Results: The results showed that the respondents who had light physical activity were (55,6%), moderate (38,8%), and heavy (5,6%). Respondents who have hypertension (22,4%) and Pre-Hypertension (33,6%).*

Conclusion: *The results of statistical tests obtained p value = 0.381 so that it can be concluded that there is no relationship between adolescent physical activity and the incidence of hypertension in Gunungpati District.*

Keywords: **Hypertension Incidence, Physical Activity**