

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Januari 2023  
Intan Afrida Zulfami  
011191058

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS DI KLINIK GRACIA UNGERAN**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Aktivitas fisik sangat berperan penting bagi kesehatan tiap individu manusia setiap harinya. Kurang melakukan aktivitas fisik atau melakukan aktivitas fisik tidak teratur dapat memperbesar faktor resiko untuk terjadinya penyakit tidak menular, dan penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi. Salah satu cara untuk pengendalian hipertensi adalah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara terus-menerus dapat meningkatkan laju aliran darah sehingga pembuluh darah elastis dan tekanan darah sistol menjadi turun.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi peserta prolanis di Klinik Gracia Ungaran.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini peserta prolanis hipertensi yang berjumlah 200 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 133 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan pengukuran tekanan darah menggunakan alat *sfigmomanometer*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *rank spearman*.

**Hasil :** Hasil analisis menggunakan uji *rank spearman* memperoleh nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  ( $\alpha$ ). Dimana dari 133 responden, 67 diantaranya (50,4%) melakukan aktivitas ringan dengan kejadian hipertensi I sebanyak 98 responden (73,7%) dan hipertensi II sebanyak 11 responden (8,3%).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi peserta prolanis di Klinik Gracia Ungaran.

**Saran :** Diharapkan peserta prolanis hipertensi melakukan aktivitas fisik secara teratur dimulai dengan kategori ringan kemudian ditingkatkan sesuai kemampuan lansia.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah*

Ngudi Waluyo University  
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health  
Thesis, January 2023  
Intan Afrida Zulfami  
011191058

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND  
HYPERTENSION LEVELS OF HYPERTENSION PATIENTS  
IN PROLANIS PARTICIPANTS AT GRACIA UNGARAN  
CLINIC**

**ABSTRACT**

**Background :** Physical activity plays an important role for the health of each individual human every day. Lack of physical activity or irregular physical activity can increase the risk factors for non-communicable diseases and degenerative diseases such as hypertension. One way to control hypertension is to do physical activity. Continuous physical activity can increase the blood flow rate so that the blood vessels are elastic and the systolic blood pressure decreases.

**Objective :** To determine the relationship between physical activity and the level of hypertension in hypertensive patients participating in Prolanis at the Ungaran Gracia Clinic.

**Methods :** This study uses a quantitative method, with a descriptive research design and correlation approach *cross sectional*. The population of this study was prolanis hypertension participants, amounting to 200 people. The sampling technique uses the method *purposive sampling* with a total sample of 133 respondents. Measuring tool used is a questionnaire *Global Physical Actifity Questionnaire (GPAQ)* and measurement of blood pressure using a tool *sfigmomanometer*. The statistical test used is *testrank spearman*.

**Results :** The results of the analysis using the test *rank spearman p-value*  $0.000 < 0.05 (\alpha)$ . Where from 133 respondents, 67 of them (50.4%) carried out light activities with the incidence of hypertension I as many as 98 respondents (73.7%) and hypertension II as many as 11 respondents (8.3%).

**Conclusion :** There is a relationship between physical activity and the level of hypertension in hypertensive patients participating in Prolanis at the Ungaran Gracia Clinic.

**Suggestion :** It is expected that participants with hypertension prolanis carry out regular physical activity starting with the mild category and then increasing it according to the ability of the elderly.

**Keywords :** *Hypertension, Physical Activity, Blood Pressure*