

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI RSUD dr. R KOESMA KABUPATEN TUBAN

Oleh: SitiIndawati

Terjadinya peningkatan penyakit hipertensi disebabkan karena faktor resikonya di masyarakat juga terus meningkat, diantaranya adalah kurang olahraga. Dengan adanya kesibukan yang luar biasa, masyarakatpun merasa tidak punya waktu lagi untuk berolahraga. Masalah pada penelitian ini adalah adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi di RSUD dr. R Koesma tahun 2017 yang mencapai 29 %. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi di RSUD dr. R Koesma kabupaten Tuban.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional, dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh pasien hipertensi yang di rawat di ruang rawat inap RSUD dr R koesma Tuban sejumlah 85 responden dengan sampel 70 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner terbuka. Analisa yang digunakan adalah *software SPSS 2016* dengan uji statistik *Spearman Rho*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 70 responden sebagian besar (80%) atau sebanyak 56 penderita hipertensi tidak melakukan olahraga dengan baik. Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman Correlation* didapatkan hasil signifikan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Artinya ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi di RSUD dr R Koesma Kabupaten Tuban.

Kurang olahraga dapat mengakibatkan peningkatan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan perlu dilakukan promosi kesehatan dan penyuluhan sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian untuk memberikan informasi kepada masyarakat agar meluangkan waktu untuk melakukan olahraga dengan baik agar dapat mengurangi resiko terjadinya kejadian hipertensi.

Kata Kunci :Olahraga, KejadianHipertensi

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SPORTS AND HYPERTENSION AT RSUD dr. R KOESMA TUBAN

By: SitiIndawati

The occurrence of the increase in hypertension due to the risk factors in the community are also continues to increase, including lack of exercise. With the extraordinary activity, the community feels they don't have much time to exercise. The problem in this study is the increase in the number of patients with hypertension at RSUD dr. R Koesma in 2017 reached 29%. This study aims to determine the correlation between exercise and the incidence of hypertension at RSUD dr. R Koesma Tuban .

The research design used analytic observational, with a cross sectional approach. The population is all hypertensive patients treated in the inpatient room of RSUD Dr. R Koesma Tuban, amounting to 85 respondents with a sample of 70 respondents. The sampling technique used was simple random sampling. The instrument used an open questionnaire. The analysis used SPSS 2016 software with Rho Spearman statistical test.

The results of this study showed that, from 70 respondents mostly (80%) or as many as 56 hypertensive patients did not exercise well. Based on the results of the Rank Spearman Correlation test obtained significant results of 0.000 (sig <0.05). This means that there is a correlation between exercise and the incidence of hypertension at RSUD dr. R Koesma, Tuban Regency.

Lack of exercise cause the enhancement of hypertension. This shows that health promotion and counseling need to be carried out as a follow-up to the results of research to provide information to the public to take the time to exercise well so as to reduce the risk of hypertension.

Keywords: Sports, incident of Hypertension