

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK PADA KLIEN HIPERTENSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOKUSUMO SURABAYA

Oleh : Nur Annisa Citra Pratiwi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik karena melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik pada klien hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif eksploratif dengan pendekatan cross sectiona. Populasi penelitian ini klien hipertensi pada bulan April 2021 berjumlah 321 orang. Banyak sampel 40 klien, variabel yang digunakan yaitu karakteristik klien, jenis, frekuensi, durasi dan intensitas aktivitas fisik klien hipertensi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April-Mei 2021 di Puskesmas Wonokusumo Surabaya dengan menggunakan kuesioner modifikasi dari *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik klien hipertensi sebagian besar berusia 60-75 tahun dan berjenis kelamin perempuan, hampir setengahnya berpendidikan SD dan tidak bekerja. Jenis aktivitas yang dilakukan hampir seluruhnya (92,5%) aktivitas kombinasi antara aktivitas sehari-hari dan olahraga, mengalami penurunan 5% selama masa pandemi COVID-19, sebagian kecil klien tidak melakukan olahraga. Aktivitas fisik sebagian besar dilakukan dengan frekuensi yang jarang (52,5%) dan sebagian kecil kadang-kadang (27,5%), meningkat selama pandemi COVID-19. Klien hipertensi hampir seluruhnya melakukan aktivitas fisik dengan durasi yang ringan (82,5%) baik sebelum maupun selama pandemi COVID-19 dan dilakukan dengan intensitas berat pada sebagian besar klien hipertensi (57,5%). Klien hipertensi diharapkan dapat mempertahankan aktivitas fisik meskipun selama pandemi COVID-19 guna mengontrol tekanan darah

Kata Kunci : Hipertensi, Aktivitas Fisik, Pandemi COVID-19

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSIVE CLIENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE WORKING AREA OF WONOKUSUMO'S PUBLIC HEALTH CENTER SURABAYA

By : Nur Annisa Citra Pratiwi

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Doing physical activity can lower systolic and diastolic blood pressure because it dilates blood vessels so that blood flow becomes smooth. The purpose of this study is to determine physical activity in hypertensive clients. The type of research used is descriptively explorative with a cross sectional approach. The population of this study of hypertensive clients in April 2021 amounted to 321 people. Many samples of 40 clients, variables used i.e. client characteristics, type, frequency, duration and intensity of physical activity of hypertensive clients. This study uses purposive sampling techniques. Data collection was conducted in April-May 2021 at Puskesmas Wonokusumo Surabaya using a modified questionnaire from International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results of this study obtained the characteristics of hypertensive clients are mostly aged 60-75 years and female, almost half of whom are elementary school educated and do not work. Types of activities performed almost entirely (92.5%) a combination of daily activities and exercise, decreased by 5% during the COVID-19 pandemic, a small percentage of clients do not exercise. Physical activity was mostly performed with a rare frequency (52.5%) and a small percentage sometimes (27.5%), increased during the COVID-19 pandemic. Hypertensive clients performed almost entirely physical activity with a mild duration (82.5%) both before and during the COVID-19 pandemic and performed with severe intensity in most hypertensive clients (57.5%). Hypertensive clients are expected to maintain physical activity even during the COVID-19 pandemic to control blood pressure.

Keywords : Hypertension, Physical Activity, COVID-19 Pandemic