

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK PADA KLIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUNUNG ANYAR SURABAYA

Oleh : Kurnia Rahmawati

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi dimana tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg. Pada orang yang terkena hipertensi jika tidak aktif melakukan kegiatan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Aktivitas fisik juga dapat menjaga kestabilan tekanan darah pada klien hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Anyar Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 60 klien. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2021 dengan kuesioner modifikasi *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).

Hasil dari penelitian ini didapatkan sebagian besar 51.7% memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, hampir setengahnya 45% aktivitas fisik sedang, sebagian kecil 3.3% aktivitas fisik berat. Jenis aktivitas fisik sebagian besar 63.3% melakukan aktivitas fisik kombinasi antara aktivitas fisik sehari-hari dan aktivitas aerobik. Frekuensi aktivitas fisik sebagian besar 73.3% jarang, sebagian kecil 20% kadang-kadang, 5% sering, 1.7% tidak pernah. Lama waktu beraktivitas hampir seluruhnya 90% beraktivitas 20-60 menit/hari dengan aktivitas sehari-hari, setengahnya 50% beraktivitas <20 menit/hari dengan aktivitas olahrag aerobik. Tekanan darah pada klien hipertensi hampir seluruhnya 90% mengalami hipertensi. Diharapkan klien hipertensi dapat meningkatkan aktivitas fisik agar tekanan darah dapat terkontrol dalam keadaan normal atau stabil.

Kata Kunci : Hipertensi, Aktivitas fisik

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY OF CLIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA GUNUNG ANYAR HEALTH CENTER SURABAYA

By : Kurnia Rahmawati

Hypertension is high blood pressure where the blood pressure is above 140/90 mmHg. In people with hypertension, they are not active in physical activity. Physical activity can also maintain blood pressure stability in hypertensive clients. The purpose of this study was to determine the physical activity of hypertensive clients in the Gunung Anyar Public Health Center, Surabaya.

This type of research is a descriptive study with a cross sectional approach and using a purposive sampling technique with a sample size of 60 clients. Data collection was carried out in April 2021 with a modified International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

The results of this study found that most of the 51.7% had a light physical activity level, almost half 45% moderate physical activity, a small proportion of 3.3% heavy physical activity. Most of the types of physical activity 63.3% did a combination physical activity daily and aerobic activity. The frequency of physical activity was mostly 73.3% rarely, a fraction of 20% sometimes, 5% often, 1.7% never. Almost 90% of the time spent doing their activities 20-60 minutes with daily activities, half of which 50% did <20 minutes / day with aerobic exercise activities. Blood pressure almost was 90% of clients have hypertension. It is expected that clients with hypertension can increase physical activity so that blood pressure can be controlled in normal or stable conditions.

Keywords : Hypertension, Physical Activity