

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS WIYUNG SURABAYA

Oleh : Jihan Nabilah Chair

Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani adalah berolahraga. Seseorang yang tidak memiliki kebiasaan olahraga kecenderungan 30-50% akan terkena hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Wiyung Surabaya.

Desain penelitian ini analitik korelasi dengan populasi sebanyak 35 responden, menggunakan teknik total sampling, dan pengumpulan data menggunakan kuesioner serta melakukan pengukuran tekanan darah. Pengumpulan data dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien hipertensi sebagian besar memiliki kebiasaan olahraga kurang, pasien hipertensi hampir seluruhnya termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Hasil uji korelasi diperoleh nilai p value 0,000, maka nilai  $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ . Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah. Dimana semakin sering pasien hipertensi melakukan kebiasaan olahraga dengan baik, maka tekanan darah semakin terkendali.

Diharapkan bagi pasien hipertensi yang memiliki rata-rata tekanan darah yang masih tinggi dapat melakukan olahraga dengan rutin 3 kali dalam seminggu walaupun hanya 10 menit dalam sehari agar dapat mengontrol tekanan darahnya.

**Kata kunci : Tekanan Darah; Kebiasaan Olahraga; Hipertensi**

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE HABITS AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT PUSKESMAS WIYUNG SURABAYA**

By: Jihan Nabilah Chair

One of the good physical activities to improve physical and spiritual health is exercise. Someone who does not have a tendency to exercise habits 30-50% will be affected by hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between exercise habits and blood pressure in hypertensive patients at Wiyung Health Center Surabaya.

This study design analytically correlates with a population of 35 respondents, using toll sampling techniques, and data collection using questionnaires and measuring blood pressure. Data collection was analyzed using spearman rank correlation test.

The results showed that most hypertensive patients had less exercise habits, hypertensive patients almost entirely included in the category of grade 1 hypertension. The results of the correlation test obtained a p value of 0.000, then a p value of  $0.000 < \alpha = 0.05$ . It can be interpreted that there is a relationship between exercise habits and blood pressure. Where the more often hypertensive patients do exercise habits well, the more controlled blood pressure is.

It is expected that hypertensive patients who have an average blood pressure that is still high can exercise regularly 3 times a week even if only 10 minutes a day in order to control their blood pressure.

**Keywords: high blood pressure; exercise habits; hypertension**