

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN KARDIOVASKULAR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA USIA 18-21 TAHUN DI FAKULTAS KEDOKTERAN UPNVJ

Regita Siska Ananda Yusup

Abstrak

Pendahuluan: Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi 140/90 mmHg pada pengukuran yang dilakukan sebanyak 2 kali dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Sebaran hipertensi di Indonesia berdasarkan data milik Riskesdas tahun 2018 pada penduduk dengan usia >18 tahun memiliki prevalensi sebesar 34,11%. Terdapat faktor yang memengaruhi tekanan darah, yaitu faktor yang tidak dapat di kontrol dan dapat di control, contoh faktor yang dapat di kontrol adalah ketahanan kardiovaskular dan aktivitas fisik.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui hubungan ketahanan kardiovaskular dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa usia 18-21 tahun di Fakultas Kedokteran UPNVJ.

Metode: Jenis penelitian ini adalah analitik observasional yang menggunakan pendekatan potong lintang. Penelitian dilakukan pada Oktober 2022 hingga November 2022. Jumlah sampel sebanyak 78 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data menggunakan metode *probability* dengan cara *simple random sampling*. Analisis data statistik menggunakan uji alternatif *Fisher*.

Hasil: Hasil analisis menggunakan uji alternatif *Fisher* terdapat hubungan antara ketahanan kardiovaskular dengan tekanan darah ($p = 0,038$) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p = 0,038$).

Kesimpulan: Terdapat banyak manfaat yang dapat diperoleh dari melatih ketahanan kardiovaskular dan melakukan aktivitas fisik, salah satunya adalah untuk mengurangi risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Memulai latihan ketahanan kardiovaskular dan beraktivitas fisik dapat dilakukan dari hal sederhana seperti *jogging*, berenang, bersepeda, berjalan kaki, dan lain sebagainya.

Kata kunci: Ketahanan Kardiovaskular, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah

CORRELATION BETWEEN CARDIOVASCULAR ENDURANCE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN STUDENTS AGED 18-21 YEARS IN THE FACULTY OF MEDICINE UPNVJ

Regita Siska Ananda Yusup

Abstract

Introduction: High blood pressure or hypertension is an increase of systolic blood pressure exceeding 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeding 90 mmHg in measurements made 2 times with an interval of five minutes in a state of sufficient rest or calm. The prevalence of hypertension in Indonesia based on the 2018 Riskesdas in residents aged > 18 years has a prevalence of 34.11%. Blood pressure can be affected by several factors, both uncontrollable and controllable, one example of a controllable factor is cardiovascular endurance and physical activity.

Aims: To determine the relationship between cardiovascular endurance and physical activity with blood pressure in students aged 18-21 years at the Faculty of Medicine UPNVJ.

Method: This study is an analytic observational study using a cross-sectional approach. The study was conducted from October 2022 to November 2022. The number of samples used was 78 people who met the inclusion and exclusion criteria. Retrieval of data using the probability method by means of simple random sampling. Statistical data analysis used Fisher's alternative test.

Results: The results of the analysis using the alternative Fisher endurance test obtained a relationship between cardiovascular and blood pressure ($p = 0.038$) and between physical activity and blood pressure ($p = 0.038$).

Conclusion: There are many benefits of training cardiovascular endurance and doing physical activity for the future, one of which is to reduce the risk of an increase in blood pressure. Starting cardiovascular endurance training and physical activity can be done from simple things like jogging, swimming, cycling, walking, and so on

Keywords: Cardiovascular endurance, Physical Activity, Blood Pressure