

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI

Ellyda Zahra Arfinanda

Abstrak

Hipertensi, yang sering disebut sebagai "pembunuh tak terlihat" karena hanya bisa terdeteksi melalui pemeriksaan tekanan darah, dapat menyebabkan komplikasi fatal jika tidak terkontrol. Prevalensi hipertensi di Asia mencapai 33.98%, lebih tinggi dari prevalensi global yang mencapai 31.1%. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, melibatkan 92 penderita hipertensi dewasa yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik (*Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*) dan rata-rata dari 2 kali pengukuran tekanan darah dengan rentang waktu 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik sehari-hari dan derajat hipertensi pada penderita hipertensi, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0.405 dan nilai p signifikan 0.001 ($<0,05$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin rendah derajat hipertensinya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa aktivitas fisik sehari-hari memainkan peran penting dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, dan peningkatan tingkat aktivitas fisik dapat berkontribusi pada penurunan derajat hipertensi. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk mendorong pentingnya gaya hidup sehat dan aktif dalam manajemen hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Derajat Hipertensi, Korelasi, Penderita Hipertensi

The Correlation Between Daily Physical Activity and the Degree of Hypertension in Hypertensive Patients

Ellyda Zahra Arfinanda

Abstract

Hypertension, often referred to as the "silent killer" because it can only be detected through blood pressure measurements, can lead to fatal complications if uncontrolled. The prevalence of hypertension in Asia reaches 33.98%, higher than the global prevalence of 31.1%. Therefore, managing hypertension through increased physical activity is crucial. This study aims to analyze the relationship between daily physical activity and the degree of hypertension in hypertensive patients. This quantitative study involved 92 adult hypertensive patients selected through purposive sampling. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the average of two blood pressure measurements taken 10-15 minutes apart. The results showed a significant relationship between daily physical activity and the degree of hypertension in hypertensive patients, with a Spearman correlation coefficient of -0.405 and a significant p-value of 0.001 (<0.05). This indicates that the higher the level of physical activity, the lower the degree of hypertension. The conclusion of this study is that daily physical activity plays a crucial role in controlling blood pressure in hypertensive patients, and increasing physical activity levels can contribute to reducing the degree of hypertension. These findings provide a strong basis for emphasizing the importance of a healthy and active lifestyle in hypertension management.

Keywords: Correlation, Degree of Hypertension, Hypertensive Patients, Physical Activity