HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PULE TRENGGALEK

Nilam Ayu Cahyaning Rati[1], Frengky Apryanto[2], Angernani Trias Wulandari[3]

[1,2,3]*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada*
E-mail : nayu47760@gmail.com

ABSTRACT

Regular physical activity can condition the heart muscle and improve peripheral vascular resistance, thereby helping to inhibit the progression of hypertension. To determine the relationship between physical activity levels and hypertension severity in adult hypertensive patients in the working area of Pule Community Health Center, Trenggalek. An analytic observational study design was used, employing purposive sampling and a cross-sectional approach. The study sample consisted of 64 respondents. Inclusion criteria: aged 18–60 years, willing to participate, and free from comorbidities; exclusion criteria: absent during the study period or having complications. The Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) was used to assess physical activity levels, while blood pressure levels were measured using a sphygmomanometer. The correlation between the two variables was tested using the Somers'd test. The adult respondents ranged in age from 25 to 60 years; the majority were female (48 respondents), and the majority engaged in moderate-intensity physical activity (38 respondents or 79.2%). The analysis of the relationship between physical activity levels and hypertension severity yielded a p-value of 0.05. There is a significant relationship between physical activity levels and hypertension severity among adult hypertensive patients in the working area of Pule Community Health Center, Trenggalek. Future research is encouraged to examine physical activity levels in relation to different variables, such as stress levels, anxiety, and others.

Keywords : *Physical Activity, Blood Pressure.*

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang diadakan dengan teratur bisa melatih otot jantung serta memperbaiki tahanan pembuluh darah perifer sehingga bisa membantu menghambat peningkatan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada pasien dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pule Trenggalek. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional analitik dengan purposive sampling dan pendekatan cross-sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 64 responden. Kriteria Inklusi: usia 18-60 tahun, bersedia sebagai responden, tanpa penyakit penyerta dan kriteria eklusi: belum berada di tempat saat penelitian, memiliki penyakit komplikasi. Instrumen penelitian untuk tingkat aktivitas fisik Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan tingkat tekanan darah menggunakan tensimeter. Korelasi kedua variabel diuji menggunakan uji Somers'd. Hasil menunjukan responden dewasa yang memiliki rentang usia 25-60 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden, mayoritas aktivitas fisik dengan kategori sedang yaitu sebanyak 38 responden (79,2%). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi didapatkan nilai p-value 0,05. Secara keseluruhan ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi dewasa di wilayah kerja Puskesmas Pule Trenggalek. Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti tingkat aktivitas fisik dengan variable berbeda, contohnya tingkat stress, kecemasan dan lain-lain.

Kata Kunci : *Aktivitas Fisik, Tekanan Darah*

PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu situasi saat tekanan darah individu berada di atas batas normal, seperti tekanan sistolik melebihi 140 mmHg serta diastolik melebihi 90 mmHg yang diukur secara berulang. Bila tekanan darah tinggi ini belum terkontrol, bisa memunculkan banyak komplikasi misalnya stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, hingga kerusakan ginjal (Haryanto, 2013). Hipertensi masih menjadi suatu penyakit pada persentase tertinggi dalam kelompok Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit tidak menular (PTM) sendiri termasuk gangguan kesehatan yang angka kejadian kesakitan dan kematiannya terus meningkat, dan salah satu penyebab kematian utamanya yaitu tekanan darah tinggi maupun hipertensi (Harahap et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), untuk semua dunia (AS\sia Tenggara seperti Indonesia dan Afrika) sekitar 972 juta orang maupun 26,4% populasi mengalami hipertensi, dan angka tersebut diperkirakan terus naik hingga 29,2% ketika tahun 2025. Riskesdas pada Kemenkes (2021), prevalensi hipertensi pada Indonesia meraih 34,1%, naik daripada hasil Riskesdas tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Pada Jawa Timur sendiri, prevalensi hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 36,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Data terbaru menunjukkan hipertensi adalah PTM terbanyak pada Jawa Timur dengan 195.225 kasus pada tahun 2023, dan prevalensi nasional mencapai 34,1% pada tahun 2018. Terdapat sekitar 41.576 penduduk di Kabupaten Trenggalek yang menderita hipertensi berumur ≥ 15 tahun, dengan proporsi laki-laki 50,58% dan perempuan 49,43%, dan hanya 13,3 % saja yang mendapat pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2021).

Hipertensi adalah suatu penyakit kardiovaskular yang sangat umum dialami masyarakat. Penyakit tersebut menjadi masalah utama karena bila belum cepat diatasi bisa memunculkan banyak komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Hipertensi juga biasa dikatakan menjadi *silent killer* sebab ramai penderita belum sadar jika orang itu sedang mengidapnya pada tahap awal, sebab belum ditemukan keluhan maupun ciri yang dirasakan (Triyanto, 2014). Penanganan hipertensi bisa dilaksanakan melalui dua cara, seperti terapi farmakologi serta terapi non farmakologi. Terapi farmakologi diadakan melalui penggunaan obat-obatan, melainkan terapi non farmakologi lebih menekankan untuk perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat (Kartika *et all,* 2021). Gaya hidup sehat sendiri sudah terbukti bisa meminimalisir tekanan darah serta biasanya juga meminimalisir risiko penyakit kardiovaskular, seperti melaksanakan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini, aktivitas fisik dipilih karena penanganan non farmakologis ini tidak menimbulkan efek samping bagi tubuh. Aktivitas fisik yaitu semua bentuk kegiatan yang mengikutsertakan gerakan tubuh. Minimnya aktivitas fisik dapat menyebabkan frekuensi denyut jantung menjadi semakin tinggi, makanya otot jantung bekerja semakin keras untuk semua kontraksi. Lebih sering dan kuat jantung memompa, sehingga tekanan untuk arteri juga semakin besar dan pada akhirnya tekanan darah bisa naik.

Aktivitas fisik yang diadakan dengan teratur bisa melatih otot jantung serta memperbaiki tahanan pembuluh darah perifer sehingga bisa membantu menghambat peningkatan hipertensi (Anggunadi & Sutarina, 2017). Olahraga yang rutin juga bisa memicu pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi serta rasa nyaman pada tubuh, sehingga tekanan darah lebih stabil (Anggunadi & Sutarina, 2017). Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat menaikkan efisiensi kerja jantung dengan menyeluruh. Orang yang aktif dari segi fisik biasanya memiliki tekanan darah yang semakin rendah serta semakin jarang mengalami hipertensi. Mereka juga cenderung

berfungsi otot dan sendi yang semakin baik sebab organ tersebut menjadi semakin kuat serta semakin lentur (Anggunadi & Sutarina, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat ditemukan korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik untuk tingkat hipertensi. Keterbaharuan penelitian selanjutnya mengenai korelasi antara aktivitas fisik pada tingkat hipertensi yang difokuskan untuk aspek-aspek yang lebih spesifik dan mendalam, mengingat hubungan dasarnya sudah terbukti signifikan. Penelitian sebelumnya mungkin melihat aktivitas fisik secara garis besar. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya fokus pada jenis aktivitas fisik tertentu (seperti, mengangkat/membawa beban berat, bersepeda, berjalan kaki, olahraga, melakukan aktivitas rekreasi), durasi, intensitas, frekuensi, atau pola aktivitas spesifik yang mungkin memiliki dampak berbeda terhadap tingkat hipertensi. Keadaan ini membuat peneliti tertarik agar mengetahui korelasi tingkat aktivitas fisik pada tingkat hipertensi pada wilayah kerja Puskesmas Pule Trenggalek.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional analitik dengan purposive sampling dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah pasien dewasa hipertensi yang mengikuti posyandu pada area kerja Puskesmas Pule Trenggalek pada Tanggal 12 Juni tahun 2026, dengan jumlah 194 orang sedangkan sampel pada penelitian ini sebanyak 64 responden dengan kriteria Inklusi: usia 18-60 tahun, bersedia sebagai responden, tanpa penyakit penyerta dan kriteria eklusi: belum berada di tempat saat penelitian, memiliki penyakit komplikasi. Instrumen penelitian untuk tingkat aktivitas fisik Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan tingkat tekanan darah menggunakan tensimeter. Korelasi kedua variabel diuji menggunakan uji Somers'd.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Puskesmas Pule merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bawah naungan Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek yang berlokasi di Jl. Raya Pule Trenggalek. Puskesmas Pule adalah salah satu dari 22 Puskesmas yang ada di Kabupaten Trenggalek yang merupakan kategori Puskesmas pedesaan dengan wilayah kerja meliputi 10 desa (Pule, Jombok, Pakel, Tanggaran, Karanganyar, Sukokidul, Sidomulyo, Puyung, Joho, Kembangan) dengan fasilitas yang cukup lengkap seperti pelayanan rawat jalan, rawat inap, UGD 24 jam, imunisasi, poli MTBS, poli KIA, poli gigi, poli umum, unit luar gedung, poli gizi, poli sanitasi, poli akupressur, poli HIV dan IMS, PSC 119, laboratorium, poli remaja, poli KB, poli TB dan apotek.

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah pasien dewasa yang berdomisili di sekitar wilayah kerja Puskesmas Pule Trenggalek sebanyak 64 responden. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini diuraikan berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik dan tekanan darah.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Umur (tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18-24	6	9,4
25-60	58	90,6

Total	64	100,0

Distribusi usia responden dalam penelitian ini yang paling banyak adalah rentang usia 25-60 tahun sebanyak 58 responden (90,6%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	48	75,0
Laki-laki	16	25,0
Total	64	100,0

Didapatkan distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini yang paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 48 responden (75,0%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak berpendidikan	14	21,9
SD	26	40,6
SMP	7	11,0
SMA	17	26,5
Total	64	100,0

Didapatkan distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini pendidikan yang paling banyak adalah SD dengan jumlah 26 responden (40,6%). Yang paling sedikit adalah SMP sebanyak 7 responden (11,0%).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Wiraswasta	10	15,5
IRT	23	36,0
Petani	31	48,5
Total	64	100,0

Didapatkan distribusi responden dalam penelitian ini pekerjaan pada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi paling banyak adalah petani dengan jumlah 31 responden (48,5%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Genetik

Faktor Genetik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Ya	13	20,3
Tidak	51	79,7
Total	64	100,0

Didapatkan distribusi responden dalam penelitian ini faktor genetik pada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi paling banyak tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 51 orang (79,7%).

Data Khusus Analisa Univariat

Tabel 6. Tingkat aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	9	14,0
Sedang	48	75,0
Berat	7	11,0

Total	64	100,0

Didapatkan distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik yang paling banyak adalah tingkat aktivitas fisik sedang dengan jumlah 48 responden (11,0%).

Tabel 7. Tekanan darah responden

Tekanan darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	35	54,7
Prehipertensi	15	23,5
Hipertensi tingkat 1	14	21,8
Total	64	100,0

Didapatkan distribusi responden berdasarkan tekanan darah yang paling banyak adalah normal dengan jumlah 35 responden (54,7%). Tekanan darah normal dan prehipertensi dikategorikan menjadi responden dengan distribusi tidak mengalami kenaikan tekanan darah sebanyak 50 orang (78,2%).

Data Khusus Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Tujuan dari analisa bivariat ini adalah untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan Uji *Somers'd* untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pule Trenggalek.

Aktivitas fisik	Kejadian hipertensi			Tidak hipertensi					*p-value*
	Hipertensi derajat 1	Hipertensi derajat 2		Normal	Pre-hipertensi		Total		
	f	f	%	f	f	%	f	%	
Ringan	2	0	22,3	4	3	77,8	9	100	0,020
Sedang	10	0	20,9	15	9	79,2	48	100	
Berat	2	0	28,6	3	2	71,5	7	100	

Hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2 dikelompokkan menjadi pasien hipertensi, sedangkan pasien normal dan prehipertensi di kelompokkkan menjadi pasien dengan tidak mengalami kenaikan tekanan darah. Dapat diketahui hasil tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi menunjukkan bahwa dari 64 responden yang aktivitas fisiknya ringan ditemukan mengalami hipertensi sebanyak 2 orang (22,3%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 7 orang (77,8%). Responden yang aktivitas fisiknya sedang mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (20,9%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 38 orang (79,2%). Kemudian responden yang aktivitas fisik berat yang mengalami hipertensi 2 orang (28,6%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi 5 orang (71,5%). Berdasarkan hasil Uji Somers'd diperoleh nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 64 responden terdapat 6 orang dewasa awal usia muda 18-24 tahun (9,4%) dan dewasa akhir 25-60 tahun terdapat 58 orang (90,6%). Bertambahnya usia seseorang maka risiko terjadiya hipertensi menjadi lebih besar (Riskesdas, 2018). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eni Nuraeni, 2019 menununjukkan, mereka dengan tua (>45 tahun) lebih beresiko menderita hipertensi dibandingkan dengan mereka yang berumur muda (<45 tahun). Semakin tua usia, kejadian tekanan darah tinggi

(hipertensi) semakin tinggi. Hal ini dikare-nakan pada usia tua terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut (Hazwan, Pinantih, 2018).

Berdasarkan jenis kelamin, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 orang (75,0%) sedangkan, laki-laki sebanyak 16 orang (25,0%). Hubungan yang significant antara jenis kelamin dan kejadian hipertensi tidak hanya didapatkan pada wanita saja namun pada pría juga ada. Hal ini tidak sesuai dengan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) bahwa setelah pubertas, laki-laki cenderungmemiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Potter &Perry, 2009). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum (2014) yang mengatakan laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia 45 tahun. Tetapi saat usia 65 tahun, perempuan lebih berisiko mengalami hipertensi dibanding laki-laki setelah wanita memasuki masa menopause, prevalensi pada wanita akan semakin meningkat dikarenakan faktor hormonal

Berdasarkan Pendidikan, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 64 responden, terdapat tingkat pendidikan yang berbeda dari responden dengan pendidikan SMA sebanyak 17 orang (26,5%), pendidikan SMP sebanyak 7 orang (11,0%), SD sebanyak 26 orang (40,6%) dan yang tidak berpendidikan sebanyak 14 orang (21,9%). Selain itu pendidikan juga memiliki peran penting dalam proses pemberdayaan sumber daya manusia (SDM) yang handal, sebab dengan SDM yang handal maka proses pembangunan pun akan lebih bisa berjalan baik dan lancar (Nazamuddin, 2013).

Berdasarkan jenis pekerjaan, hasil penelitian ini menujukkan bahwa dari 64 responden distribusi frekuensi jenis pekerjaan yang paling banyak adalah petani sebanyak 31 orang (48,5%) dan yang paling sedikit adalah wiraswasta sebanyak 10 orang (15,5%). Didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang. Rata-rata responden memilih menghabiskan waktunya dengan pekerjaan rumah, berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat, senam, olahraga jalan santai setiap pagi, bekerja sebagai penjaga toko atau berdagang dan bertani. Kombinasi jam kerja panjang maupun tekanan kerja tinggi memicu peningkatan fatal pada tekanan darah (*Journal of Hypertension*, 2022). Penelitian Vira Dwi Safitri (2025) menyatakan bahwa lansia yang tidak bekerja seringkali memiliki tingkat aktivitas fisik lebih rendah karena kurangnya aktivitas terstruktur yang memerlukan tenaga. Namun demikian, lansia yang masih memiliki tanggung jawab domestik tetap menunjukkan aktivitas fisik sedang seperti yang ditemukan pada penelitian ini.

Hasil penelitian factor genetic ini menunjukkan bahwa dari 64 responden kecil responden memiliki riwayat faktor genetik hipertensi. Dari 13 responden yang memiliki faktor genetik, sebanyak 8 orang mengalami hipertensi. Sementara itu, responden yang tidak memiliki faktor genetik hipertensi sebanyak 51 orang, mayoritas tidak mengalami hipertensi yaitu 50 orang dan 14 orang yang mengalami hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami hipertensi lebih tinggi pada lansia yang memiliki faktor genetik dibandingkan dengan yang tidak memiliki faktor genetik. Sejalan dengan teori (Yohana et all, 2626) yang menyatakan bahwa riwayat hipertensi dalam keluarga dapat meningkatkan risiko hipertensi diusia lanjut.

Tingkat Aktivitas Fisik

Dari Tabel 3.5 ditemukan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap 64 responden dewasa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 48 orang (75,0%), aktivitas fisik ringan 9 orang (14,0%) dan aktivitas fisik berat 7

orang (11,0%).Bagi penderita hipertensi ringan, aktifitas fisik dapat mengendalikan tekanan darah, sehingga mungkin tidak diperlukan lagi pengobatan farmakologis. Olahraga secara teratur idealnya 3-5 kali dalam seminggu dan minimal setengah jam setiap sesi dengan instensitas sedang. Olahraga yang dianjurkan bagi penderita hipertensi yang sifatnya ringan seperti jalan kaki, joging, bersepeda (Puji Lestari, 2020). Dibuktikan dengan penelitian oleh Siti Uswatun, 2022 dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta" menunjukan hasil uji Chi-Square dengan nilai p-value = 0,029 < α = 0,05 yang berarti H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Berbah. Menurut peneliti, Aktivitas fisik merupakan bagian yang cukup penting dari pencegahan dan pengobatan primer hipertensi.

Derajat Hipertensi

Dari Tabel 6 ditemukan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap 64 responden dewasa menunjukkan sebanyak 50 orang (78,2%) tidak mengalami kenaikan tekanan darah, sementara 14 orang (21,8%) mengalami hipertensi. Perkembangan hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor dimana salah satunya adalah aktifitas fisik, orang yang memiliki aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan rentan waktu 30 menit akan memiliki risiko hipertensi lebih rendah dibandingkan orang yang memiliki aktivitas fisik kurang dari 3 kali seminggu dengan waktu 30 menit (Kolibu, F. dan Kalesaran, 2018). Menurut peneliti, olahraga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi ringan. Sedangkan pada hipertensi berat latihan olahraga tidak akan menurunkan tekanan darah tetapi bisa membuat seseorang lebih rileks. Olaharaga juga dapat mengurangi jumlah hormon neopenerin dan hormon penyebab stres lainnya (Aprilliyani & Budiman, 2020) jadi peneliti beranggapan bahwa, faktor faktor tersebut yang lebih besar pengaruhnya terhadap tingginya kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pule Trenggalek.

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi

Aktivitas fisik dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta menurunkan resistensi perifer, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol. Responden dengan aktivitas fisik ringan cenderung belum memperoleh manfaat optimal dari aktivitas fisik dalam mengendalikan kejadian hipertensi karena keterbatasan hidup yang kurang aktif. Adapun pada responden dengan aktivitas fisik berat, meskipun jumlahnya lebih sedikit, masih ditemukan kejadian hipertensi yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, faktor genetik serta gaya hidup. Dengan demikian, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, namun bukan satu-satunya faktor tertentu. Aktivitas fisik merupakan kebiasaan seseorang untuk melakukan kegiatan yang memerlukan sistem gerak, baik berupa pekerjaan fisik maupun olahraga. Aktivitas yang baik berpengaruh pada elastisitas peredaran darah, peredaran darah yang baik dapat membuat tekanan darah turun. Selain itu, terjadi penghambatan aterosklerosis sehingga dapat menurunkan risiko hipertensi. Dengan manfaat fisik tersebut berbagai penyakit degeneratif termasuk hipertensi sendiri akan tercegah. Berat badan tubuh terpelihara dan kebugaran dapat bertambah akibatnya produktivitas bisa meningkat (Ekasari et al., 2019). Sedangkan, untuk jenis aktifitas fisik yang disarankan untuk lansia penderita hipertensi yaitu latihan aerobik, latihan penguatan otot, latihan fleksibilitas dan keseimbangan (Ambardini, 2020). Peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktifitas fisik dengan derajat hipertensi dengan menggunakan Uji Somers'd diperoleh hasil p-value sebesar 0,020. Hasil ini menunjukkan bahwa

aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, khususnya pada tingkat sedang memberikan pengaruh positif terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien dewasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan jumlah sampel 64 responden mengenai Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Pasien Dewasa Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pule Trenggalek Tahun 2026 diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik pasien hipertensi dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Pule Trenggalek Tahun 2026 sebagian besar responden dengan rentang usia 25-60 tahun yaitu sebanyak 58 responden (90,6%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden (75,0%), sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan sampai SD sebanyak 26 responden (40,6%), dengan jenis pekerjaan petani sebanyak 31 responden (48,5%) dan responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 51 orang (79,7%).
2. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Pule Trenggalek Tahun 2026 mayoritas aktivitas fisik dengan kategori sedang yaitu sebanyak 38 responden (79,2%).
3. Kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Pule Trenggalek Tahun 2026 mayoritas tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 60 responden (93,8%).
4. Ada hubungan signifikan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada pasien dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Pule Trenggalek Tahun 2026 dengan nilai *p-value* = 0,020 (P 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Amsterdam, E. A., Venugopal, S., Bui, J., Thevakumar, B., Thinda, A., Virk, S., Bommer, W. J., Khullar, A., & Singh, G. (2016). Management of Hypertension: JNC 8 and Beyond. *Cardiovascular Innovations and Applications*, *1*(4), 409–416. https://doi.org/10.15212/cvia.2016.0030

Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *13*(1), 121–156.

Aronson, S., Stafford-smith, M., Phillips-bute, B., Ph, D., Shaw, A., Gaca, J., & Newman, M. (2010). Intraoperative Systolic Blood Pressure Variability Predicts 30-day Mortality in Aortocoronary Bypass Surgery Patients Solomon. *Anesthesia & Analgesia*, *3*(2), 305–312.

Astuti, D., & Irene, S. (2009). *Desentralisasi dan Partisipasi dalam Pendidikan.* Yogyakarta: UNY.

Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2018). The 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Hypertension Guideline: A Resource for Practicing Clinicians. *Annals of Internal Medicine*, *168*(5), 359–360. https://doi.org/10.7326/M18-0025

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Statistik Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023*. Kemenkes Indonesia.

Fauzi, L. (2014). *Hubungan Antara Kepribadian Tipe D dengan Kejadian Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I Kabupaten Sleman*. Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada.

Harahap, A., Siska Mulyani, & Siti Hafsyah Wahyuni. (2021). Efektivitas Blackgarlic Dalam

Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 394–401. https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.175

Haryanto, R. (2013). *Panduan Praktik Klinis Bagis Dokter Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer* . Rineka Cipta.

Heryana, A. (2020). Jumlah kelompok Fungsi Syarat data. *Universitas Esa Unggul*, *May*, 1–20. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23266.15047

Hidayati, V., Yuderna, A., Asman, S., & Dewi, M. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, *4*(1), 89–98.

Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, *5*(1), 1–9.

Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Kementrian Nasional Republik Indonesia*.

Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *Jurnal Majority*, *4*(5), 10–19.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.

Perki. (2015). *Pedoman TataLaksna Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*. Publisher Penghimpunan Dokter Spesialis.

Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699.

Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*, *4*(1), 167–189.

Sijabat, R. (2020). Analisis Peran Mediasi Harga Terhadap Asosiasi Country Of Origin, Perceived Quality, dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian. *Jurnal Manajemen*, *17*(1), 57–80. https://doi.org/10.25170/jm.v17i1.1779

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. ALfabeta.

Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah & Tangkal) Penyakit Modern*. ANDI, Yogyakarta.

Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Sukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan Pandemi COVID-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*.

Tanto, T., Nurbaiti, S., & Ramahdania, S. L. (2025). Pengetahuan Tentang Hipertensi, Pencegahan Dan Pengobatannya Pengabdian Kepada Masyarakat Di Klinik Bhakti Asih Ciledug Tahun 2025. *Community Service Articles*, *4*(3), 1–4. https://doi.org/10.65344/comers.v2i1.89

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026

Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, A., Azizi, M., Burnier, M., & Desormais, I. (2018). 2018 Practice Guidelines For The Management Of Arterial Hypertension of The European Society of Cardiology and The European Society of Hypertension. *Blood Pressure*, *27*(6), 314-340. https://doi.org/10.1097/HJH.

World Health Organization. (2023). *Global Framework for Integrating Well-being into Public Health Utilizing a Health Promotion Approach.* World Health Organization.