



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSIDI RW 05 DESA BONGAS KECAMATAN CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT

Saur Mian Sinaga, Srihesty Manan, Vera Amalia
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung
mianstwin@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg akan memberi gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh, kurangnya aktivitas menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak mengalir dengan lancar, pada kasus hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39.6%. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa adanya hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga terdiagnosa hipertensi di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Populasi seluruh ibu rumah tangga di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat 110 orang dan Sampel sebanyak 40 responden, instrument menggunakan kuesioner IPAQ. Hasil terdapat hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita Hipertensi di RW 05 Desa Bingas Kabupaten Bandung Barat dengan nilai signifikan yaitu p -value = $0,002 < \alpha$ (0,05). Beraktifitas fisik sedang dilakukan secara teratur dan juga pelaksanaan hidup sehat dapat mengontrol terjadinya hipertensi

Kata Kunci : Fisik, Tekanan darah

ABSTRACT

An increase in systolic blood pressure 140 mmHg and diastolic pressure 90 mmHg will give continued symptoms to a target organ, lack of activity causes the heart to be untrained, blood vessels stiff, blood circulation does not flow smoothly, the highest hypertension case in Indonesia is 39.6 %. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and blood pressure in housewives diagnosed with hypertension in RW 05 Bongas Village, Cililin District, West Bandung Regency. Quantitative research method with cross sectional design was used in this study. The population of all housewives in RW 05 Bongas Village, Cililin District, West Bandung Regency is 110 people and the sample is 40 respondents, the instrument uses the IPAQ questionnaire. The results showed that there was a relationship between physical activity and blood pressure in housewives with hypertension in RW 05 Bingas Village, West Bandung Regency with a significant value, namely p -value = $0.002 < (0.05)$. Physical activity is being carried out regularly and also the implementation of a healthy life can control the occurrence of hypertension.

Keywords: physical and blood pressure

PENDAHULUAN

Menurut Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure VIII/ JNC 2014 hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi Menurut Profil Dinas Kementerian RI adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang memberi

gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke (terjadi pada otak dan berdampak pada kematian yang tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi pada kerusakan pembuluh darah jantung) serta penyempitan ventrikel kiri / bilik kiri (terjadi pada otot jantung)¹.

World Health Organization (WHO) tahun 2019 menerangkan penyakit ini sudah mencapai peningkatan 1 miliar di dunia dan termasuk di Negara berkembang, hal itu semakin



mengkhawatirkan karena sebanyak 26% orang dewasa atau sekitar 972 juta telah menderita hipertensi. Hasil prediksi pada tahun 2025 yang mengidap hipertensi akan terus mengalami peningkatan sebesar 29% pada orang dewasa di seluruh dunia. Bukan hanya secara global, penyakit ini juga telah menjadi salah satu perhatian di Indonesia karena masyarakat masih banyak menderita hipertensi.

Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia di atas 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi. Proporsi penderita menurut hasil perhitungan pada penduduk ≥ 18 tahun yaitu sebesar meningkat 8,3% yang sebelumnya 25,8% menjadi 34,61%. Angka penderita tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%), Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%.

Perhitungan pada masalah penderita hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang serta angka mortalitas sejumlah 427.218 orang². Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat menunjukkan terdapat 37.128 orang total kunjungan pasien hipertensi di kabupaten Bandung Barat sedangkan Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Oktober

2021 kepada 2 kader yang berada di RW 05 menyebutkan bahwa ada 110 populasi ibu rumah tangga dan 40 ibu rumah tangga diantaranya terdiagnosa hipertensi 25 orang dari RT 03 dan 15 orang dari RT 02. Penelitian ini difokuskan pada ibu rumah tangga karena banyak melakukan aktifitas. Sedangkan banyaknya aktifitas fisik pada penderita hipertensi akan menstabilkan tekanan darah, pada penelitian ini ada faktor lain pada ibu rumah tangga yang terdiagnosa hipertensi antara lain lingkungan dan pola kehidupan sehari-hari³.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah tingkah laku yang kompleks dan multi dimensi. Banyak mode kegiatan untuk aktivitas fisik total, termasuk aktifitas fisik pekerjaan, rumah tangga (misalnya pengasuhan, pembersihan rumah tangga), transportasi (misalnya berjalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja) dan leisure time physical activity (misalnya menari, berenang)⁴. Kurangnya aktivitas menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak mengalir dengan lancar, dan menyebabkan kegemukan. Faktor-faktor inilah yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi⁵. Orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri, sehingga akan menyebabkan



peningkatan tahanan perifer yang kemudian akan menyebabkan kenaikan tekanan darah⁶.

Data Riset kesehatan dasar (Riskedas) 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia aktivitas fisik yang kurang mencapai 33,5%. Artinya dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik masih sangat rendah. WHO merekomendasikan aktivitas fisik berdasarkan usia, yaitu: anak-anak dan remaja melakukan aktivitas fisik sedang-kuat minimal 60 menit perhari, dewasa 18-64 tahun dan dewasa 65 tahun ke atas melakukan aktivitas fisik sedang minimal 150 menit perminggu⁴.

Hasil observasi di RW 05 fenomena dan kasus hipertensi pada IRT cukup banyak, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di RW 05 desa bongas kecamatan Cililin KBB dan juga karena peneliti berdomisili di desa bongas kecamatan Cililin KBB. Hasil dengan kader setempat beberapa masyarakat diperoleh keterangan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas seperti olahraga atau jalan sehat setiap pagi, sering kali melanggar dan tidak mematuhi anjuran dan larangan dari dokter, mengkonsumsi garam dapur, serta mengkonsumsi makanan beresiko dapat menyebabkan kekambuhan hipertensi. Dan juga masyarakat lebih memilih naik kendaraan seperti sepeda motor daripada jalan kaki kalau kemana-walaupun jaraknya dekat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa adanya hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga terdiagnosa hipertensi di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian adalah Cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin KBB sebanyak 110 orang. Sampel terdiri atas bagian populasi atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling⁷.

Sampel penelitian 40 orang ibu rumah tangga penderita hipertensi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini Ibu rumah tangga yang terdiagnosa hipertensi, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu rumah tangga yang tidak terdiagnosa hipertensi.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah aktifitas fisik. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) merupakan suatu instrument yang digunakan untuk mengkategorikan tingkat aktifitas fisik seseorang berdasarkan MET yang digunakan selama 7 hari terakhir. Variable terikat dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang terdiagnosa hipertensi. Instrument yang digunakan adalah observasi (pengukuran tekanan darah menggunakan spignomanometer aneroid).

Lokasi penelitian di wilayah RW 05 Kelurahan Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-22 Januari 2022. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan peneliti mendatangi setiap rumah penderita hipertensi untuk menjelaskan tujuan penelitian. Bila responden



setuju maka peneliti memberikan lembar persetujuan dan lembar kuesioner.

Setelah selesai data dikumpulkan dan data diolah sesuai dengan metode analisa data yang digunakan yaitu korelasi spearman rank dengan menggunakan aplikasi SPSS. Surat Etik : No 003/KEPK/STIKI/I/2022.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis univariat

a. Aktivitas Fisik

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Berat	15	37.6
Sedang	25	62.5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 25 orang (62,5%).

b. Tekanan Darah

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	5	12
Pre Hipertensi	20	50
Hipertensi Derajat 1	15	37.5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa kategori tekanan darah paling banyak berada pada Pre Hipertensi yaitu sebanyak 20 orang (50%).

c. Tekanan Darah Sistolik

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
120-129 mmHg	5	12.5
130-139 mmHg	20	50
140-159 mmHg	15	37.5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui tekanan darah sistolik paling banyak berada pada angka 130-139 mmHg sebanyak 20 orang (50%).

d. Tekanan Darah Diastolik

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
80-89 mmHg	4	10
90-99 mmHg	24	60
100-109 mmHg	12	30
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui tekanan darah diastolik paling banyak pada angka 90-99 mmHg sebanyak 24 orang (60%).

2. Analisis Bivariat

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah

Penelitian ini menggunakan kuesioner tentang kebiasaan aktivitas sehari-hari selama 7 hari terakhir. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada pagi hari sebelum melakukan aktifitas dan sore hari setelah melakukan aktifitas disimpulkan dari hasil pengukuran,



tekanan darah responden paling banyak yaitu naik karena masih banyak yang melakukan aktifitas sedang. Hasil analisa hubungan

antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Hubungan Kualitas Fisik dengan Tekanan Darah

Aktifitas fisik	Kriteria tekanan darah						Total	p Value
	Normal		Pre hipertensi		Hipertensi Derajat 1			
	N	%	n	%	N	%	N	%
Berat	2	5%	7	17.5%	6	15%	15	37.5%
Sedang	3	7.5%	13	32.5%	9	22.5%	25	62.5%
Total	5	12.5%	20	50%	15	37.5%	40	100

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sampel yang memiliki aktifitas berat sebanyak 15 orang (37,5% dan sebagian besar diantaranya memiliki tekanan darah berkategori pre hipertensi sebanyak 20 orang (50%). Sedangkan sampel dengan kualitas aktifitas sedang sebanyak 25 orang (62,5%) sebagian besar diantaranya memiliki tekanan darah berkategori 37,5% sebanyak 13 orang (32,5).

Tabel 4.7 Hasil Uji Spearman Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah

	p-value		Keputusan
	Aktifitas Fisik	Tekanan Darah	
Aktifitas Fisik	0.002	0.002	H ₀ Ditolak
Tekanan Darah	0.002	0.002	H ₀ Ditolak

Hasil uji statistik rank spearman's diperoleh nilai *p-value* 0.002. Karena nilai *p-value* lebih kecil dari 0.05 ($p < \alpha$) maka keputusan uji adalah H₀ ditolak dan H₁ diterima, yang berarti ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga yang menderita hipertensi di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat.

PEMBAHASAN

1. Aktifitas Fisik

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kebanyakan masih melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 25 orang (62,5%). Aktivitas fisik sehari-hari yang sering dilakukan sampel yaitu berjalan, membersihkan rumah, memasak, mencuci pakaian, mencuci baju mengangkat beban berat dan mengangkat beban ringan. Aktivitas fisik dapat berfungsi memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, meningkatkan daya tahan massa otot dan kekuatan otot, serta fleksibilitas sehingga lansia lebih merasa sehat dan bugar⁸. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan risiko penyakit diabetes, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Selain itu, aktivitas fisik juga bermanfaat fisiologis, psikologi maupun sosial, aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas kekuatan, flexibilitas dan keseimbangan⁹.

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang, memiliki kecenderungan 30-50% terkena hipertensi daripada mereka yang aktif melakukan



kegiatan. Peningkatan intensitas aktivitas fisik, 30-45 menit per hari, penting dilakukan sebagai strategi untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Aktivitas fisik yang mampu membakar 800-1000 kalori akan meningkatkan *High Density Lipoprotein* (HDL) sebesar 4,4 mmHg¹⁰.

Menurut Ambardini (2009) secara psikologis, aktivitas fisik dapat meningkatkan *mood*, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, aktivitas fisik dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman dan meningkatkan produktivitas. Aktivitas fisik yang baik menurut kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*) yaitu meliputi frekuensi adalah seberapa sering aktivitas fisik dilakukan dalam hitungan berapa kali dalam seminggu. Intensitas adalah seberapa keras aktivitas dilakukan yang diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama aktivitas fisik dilakukan dalam satu pertemuan. Sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas yang dilakukan atau aktivitas sehari-hari¹¹.

Aktivitas fisik dapat memperbaiki kecepatan jantung saat kondisi istirahat, kadar kolesterol total, kadar LDL serta tekanan sistolik dan diastolik selama 6 minggu¹². Menurut teori Potter dan Perry (2005) bahwa usia seseorang menunjukkan tanda kemauan dan kemampuan, ataupun aktivitas fisik karena semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin banyak transisi yang akan dihadapi, salah satunya perubahan kesehatan dan kemampuan

fungsi.

2. Tekanan Darah

Tekanan darah normal sangat dibutuhkan untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, yaitu mengangkut oksigen dan zat-zat nutrisi yang penting untuk tubuh. Darah mengalir melalui pembuluh darah dan memiliki kekuatan untuk menekan dinding pembuluh darah tersebut, inilah yang disebut dengan tekanan darah. Tekanan darah terendah ada dalam pembuluh darah, sedangkan tekanan darah tertinggi ada dalam arteri terbesar¹³.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sampel paling banyak memiliki tekanan darah sistolik pada kategori Pre Hipertensi yaitu sebanyak 20 orang (50%). Tinggi rendahnya tekanan darah dapat ditentukan oleh tekanan darah sistolik yaitu tekanan darah paling tinggi ketika jantung berkerut memompa darah ke dalam arteri¹⁴.

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui tekanan darah diastolik paling banyak pada angka 90-99 mmHg sebanyak 24 orang (60%). Tekanan diastolik merupakan dalam kategori tekanan darah Pre hipertensi. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan sampel memiliki kategori tekanan darah diastolik Pre hipertensi.

Ada pengaruh signifikan khusus terhadap sistolik/ diastolik dari aktivitas fisik menurut literatur yang diteliti Fernando dimeo dkk di Brasil (2012) menyatakan bahwa olahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6 ± 12 mmHg dan diastolik sebesar 3 ± 7 mmHg pada penderita hipertensi yang



resisten.

Meningkatnya tekanan darah berkaitan dengan kerja organ jantung yang memompa lebih kuat sehingga volume cairan yang mengalir setiap detik bertambah besar, menebal, dan kakunya arteri besar yang dapat terjadi karena penyumbatan pembuluh arteri (arteriosclerosis), dan kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh¹⁵

Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara kapasitas vaskuler dan volume darah atau jika jantung terlalu lemah untuk menghasilkan tekanan yang dapat mendorong darah. Hipotensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti dehidrasi, melemahnya otot jantung, terjadi peradangan pada *pericardium*, terjadinya pembekuan darah dalam pembuluh vena,¹⁶ denyut jantung yang lambat, pelebaran pembuluh darah, efek samping obat, kejutan emosional dan diabetes tingkat lanjut¹⁷.

3. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah. Hasil uji statistik rank spearman di peroleh angka signifikan (0,002) lebih rendah dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 di tolak yang berarti ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga.

Menurut justifikasi peneliti hasil distribusi frekuensi tekanan darah masih banyak dalam kategori tekanan darah pre hipertensi di

karenakan responden masih banyak yang melakukan aktifitas sedang. Seseorang yang banyak beraktifitas maka kotoran atau keringat bisa keluar dan hal ini mempermudah peredaran darah dalam tubuh sehingga bisa membuat hipertensi bisa menurun.

Aktivitas fisik yang dapat menstabilkan tekanan darah merupakan aktivitas fisik yang sederhana yaitu aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik sehari-hari seperti berdiri, berjalan dan bekerja¹⁸ Aktivitas fisik yang teratur, benar dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani¹⁹. Menurut Kushartanti (2006), aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang, lebih kuat menghadapi stress dan memiliki indeks masa tubuh yang cenderung normal.

Aktivitas fisik juga melambatkan arteriosklerosis dan menurunkan risiko serangan jantung dan stroke dimana aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke jantung, menjaga elastisitas arteri dan fungsi arterial²⁰. Menurut Indarwati (2012) aktivitas fisik sedang hingga tinggi dapat mencegah kenaikan tekanan darah yang sangat tinggi dimana dampak lebih parahnya terkena stroke. Selain itu analisa menyebutkan bahwa berjalan kaki menurunkan tekanan darah pada orang dewasa sekitar 2%²¹.

Aktivitas fisik merupakan gerakan-gerakan bagian tubuh yang meningkatkan penggunaan energi atau pemakaian kalori²². Kurangnya aktivitas fisik memicu peningkatan berat badan yang berpengaruh meningkatkan



risiko kenaikan tekanan darah seseorang²³. Orang dengan aktivitas fisik ringan cenderung memiliki detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kali kontraksi. Semakin keras dan kuat jantung memompa, semakin besar juga kekuatan yang mendesak arteri²⁴.

Aktivitas dapat memelihara organ tubuh. Adanya perubahan ukuran jantung pada individu terlatih, yaitu ukuran jantung lebih besar dari pada individu tidak terlatih²⁵ Pembesaran ukuran jantung disebabkan peningkatan volume ventrikel tanpa peningkatan tebal otot. Bersamaan dengan peningkatan ukuran jantung juga didapatkan peningkatan jumlah kapilaria dan dengan begitu merupakan pencegahan terhadap peningkatan tekanan darah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vedyik (2012) yang meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Penelitian di kelurahan Tlogosari Kulon Semarang yang dilakukan oleh Rumsari (2009), meneliti tentang hubungan antara riwayat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada seseorang. Penelitian ini tidak didukung penelitian Ismanto (2013) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan tekanan darah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa, karakteristik berdasarkan umur hasil penelitian menunjukkan sampel paling banyak berusia 25-35 tahun sebanyak 18 sampel (45%). Karakteristik berdasarkan tekanan darah diketahui bahwa kategori tekanan darah paling banyak berada pada Pre Hipertensi yaitu sebanyak 20 orang (50%).

Tekanan darah sistolik diastol paling banyak sistol berada pada angka 130-139 mmHg sebanyak 20 orang (50%) dan diastole paling banyak pada angka 90-99 mmHg sebanyak 24 orang (60%). Dan karakteristik aktivitas fisik sedang sebanyak 25 orang (62,5%).

Hasil uji statistik rank spearman menunjukkan *p value* (0,002) lebih rendah dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 di tolak dan H_1 diterima. Berarti ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga yang menderita hipertensi di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat

SARAN

Berdasarkan simpulan diatas maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi petugas kesehatan dapat memberi pendidikan kesehatan kepada kader ibu rumah tangga tentang hidup sehat dan beraktivitas fisik secara teratur untuk mencegah dan mengontrol terjadinya hipertensi.
2. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan



dengan menambahkan variabel lainnya seperti status gizi, asupan zat gizi lainnya, dan tipe kepribadian seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Nasir, Abdul Muhith, Ideputri. (2011), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Mulia Medika
- Ahmad Muhlisin. (2019). *Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik*. Honestdocs
- Ellis Makawekes, Levi Suling, Vandri Kallo. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74*. Jurnal Keperawatan 8 (1), 83-90
- Ike Piramayana. (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Umur 46-65 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Pante Raya Kabupaten Bener Meriah Tahun 2020*. Universitas Sumatera Utara
- IPAQ, (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire*. [Diakses pada www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)
- Kemendes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Made Sintia Meilina Dewi. (2019). *Hubungan Physical Activity Dengan Derajat Hipertensi Pada Perempuan Usia 45-54 Tahun Di Puskesmas 1 Denpasar Timur Tahun 2019*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
- Muhadi. (2016). *JNC 8: Evidence-Based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*. CDK-236, 43(1), 54-59.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular, Edisi Pertama*. Jakarta:Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Setiati et. al (2014). *Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sherwood LZ. (2014). *Pembuluh Darah dan Tekanan Darah*. In: Pendit BU, Yesdelita N, editor. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. 410-411. Jakarta : EGC
- Sherwood, LZ., (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. 595-677. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanto, C. and Hustrini, M. N. (2016). *Hipertensi dalam: Kapita Selekta Kedokteran, Jilid II*. Edisi IV. Jakarta : Media Aesculapius
- Triyanto E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu