HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI

Devi Afriza¹, Ari Pristiana Dewi², Yufitriana Amir³

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

E-mail : deviafriza.tbh@gmail.com

Abstract

Hypertension or high blood pressure is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously for more than one periode. Efforts that can be made for hypertension sufferers can be done with medication and implementing a healthy lifestyle one of is by doing physical activity. Active physical activity, as well as the frequency and length of time used properly and correctly can help lower blood pressure. The risk of hypertension will be lower if someone does physical activity. This study aims to determine the relationship of physical activity with blood pressure in elderly who suffer from hypertension. The research design was descriptive correlation with cross sectional approach. The sampling methode was use methode purposive sampling, with 84 respondents of sample based on the inclusion criteria. The results found that the samples between 60-69 years old were 85.7%, female was 53.6%, senior high school graduates was 36.9%, houseworks was 28.6%. The category for physiscal activity is moderate physical activity was 39.3%, the category for blood pressure is hangover hypertension one was 50.0%. Chi square result showed p value $(0,00) < \alpha (0,05)$. It can be concluded that there was a relationship between physical activity with blood pressure in the elderly suffering from hypertension. The more often the elderly carry out physical activity the more it can be reduce hypertension in these elderly. It is expected that nurses in Puskesmas can provide more promotive efforts by conducting health education about benefits of physical activity to reduce hypertension.

Keyword : Physical activity, blood pressure, elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Ardiansyah, 2012). Hipertensi sering disebut “*silent killer*” karena penderita tidak merasakan tanda dan gejala yang spesifik bila sudah terjadi komplikasi seperti jantung, stroke, atau kerusakan ginjal (Setiawan, Wungouw & Pangemanan, 2013). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hal ini terjadi bila arteri-arteri berkonstriksi. Konstriksi arteri membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2010).

World Health Organization (WHO) tahun 2015, prevalensi hipertensi di Amerika Serikat meningkat pada tahun 2015 sebesar 18% dibandingkan pada tahun 1980. Hipertensi adalah faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab utama kematian global yang menewaskan 17,7 juta orang per tahunnya. Prevalensi hipertensi terus meningkat di seluruh dunia dari 25% di tahun 2000 sampai diperoyeksikan menjadi 40% pada tahun 2025. Hipertensi juga

menyebabkan 45% beban penyakit secara global.

Lansia cenderung mengalami hipertensi karena terjadi arterosklerosis dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Setiawan, Wungouw & Pangemanan, 2013). Hipertensi memiliki gejala umum yang akan timbul seperti sakit kepala, rasa berat ditengkuk, mudah lelah, pandangan kabur dan sulit tidur (Manuntung, 2018).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan dan melaksanakan pola hidup sehat. Untuk pengobatan penderita hipertensi tidak terlepas dengan pengobatan farmakologis yaitu menggunakan obat-obat medis yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah (Ardiansyah, 2012). Lansia dengan penyakit hipertensi selain dengan pengobatan farmakologis yaitu mengkonsumsi obat-obatan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah juga dapat mempertahankan pola hidup sehat salah

satunya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik (Prasetyaningrum, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Wildan Setyanto (2017) tentang aktivitas fisik penderita hipertensi, didapatkan data bahwa 15 orang (35,7%) penderita hipertensi melakukan aktivitas fisik ringan, 18 orang (42,9%) penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik sedang dan 9 orang (21,4%) penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik berat. Melakukan aktivitas fisik selain bisa menurunkan tekanan darah bisa memperkecil timbulnya berbagai macam komplikasi penyakit (Setyanto, 2017).

Aktivitas fisik pada lansia yaitu dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan, latihan fisik yang terencana dan terstruktur dilakukan berulang-ulang setiap minggunya termasuk dalam olahraga fisik yang merupakan bagian dari aktivitas fisik yaitu aktivitas ringan, sedang dan berat (Arovah, 2010).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif, serta frekuensi dan lamanya waktu yang digunakan dengan baik dan benar dapat membantu menurunkan tekanan darah. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi turun. Resiko hipertensi akan semakin rendah jika seseorang terutama pada lansia jika aktivitas fisik dilakukan secara teratur (Yuliani dkk, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari yang memiliki populasi lansia dan kasus hipertensi terbanyak se-Kota Pekanbaru. Dari hasil wawancara dengan 10 orang lansia, 4 orang lansia melakukan aktivitas fisik yaitu 2 lansia melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan santai dipagi hari dan dilakukan 3-4 kali dalam seminggu dengan frekuensi 15 menit, 2 lansia lagi melakukan aktivitas fisik sedang seperti berkebun, bersepeda dan biasa dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan frekuensi 20 menit. Setelah melakukan aktivitas fisik lansia mengatakan saat mengontrol tekanan darahnya dipelayanan kesehatan dan hasilnya mengalami penurunan. Sedangkan 6 orang lansia lainnya mengatakan tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan malas, mereka beranggapan di usia yang sudah lansia seperti

sekarang lebih butuh istirahat daripada melakukan aktivitas fisik dan lain-lain.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari yang dilakukan dari tanggal 25 November 2019-09 Desember 2020. Populasi dari penelitian ini adalah lansia yang berumur 60 tahun keatas yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 84 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data yaitu kuesioner lembar *checklist* ($\checkmark$). Peneliti menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan, kategori aktivitas fisik dan kategori tekanan darah. Analisa bivariat melihat adakah hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi menggunakan uji statistik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Reponden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=84)	%
Kelompok Usia		
60-69 tahun	72	85.7
> 70 tahun	12	14.3
Total	84	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	46.4
Perempuan	45	53.6
Total	84	100
Pendidikan		
SD	4	4.8
SMP	23	27.4
SMA	31	36.9
PT	26	31.0
Total	84	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 84 responden, mayoritas distribusi usia responden terbanyak adalah dengan kategori usia lanjut 60-69 tahun dengan jumlah 72 responden (85,7%), mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan dengan jumlah 45 lansia (53.6%), tingkat pendidikan terakhir adalah SMA dengan jumlah 31 responden (36.9%), sedangkan untuk status pekerjaan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (IRT) dengan jumlah 24 responden (28,6%).

2. Gambaran Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia yang Menderita Hipertensi

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori dari Aktivitas Fisik

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ringan	29	34.5
2.	Sedang	33	39.3
3.	Berat	22	26.2
Total		84	100

Tabel 2 mengatakan untuk 3 kategori dari aktivitas fisik terbanyak dilakukan oleh lansia yaitu aktivitas fisik sedang sebanyak 33 orang lansia (39.3%).

3. Gambaran Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia yang Menderita Hipertensi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori dari Tekanan Darah

Karakteristik	Jumlah (n=84)	%
Pra Hipertensi	26	31.0
Hipertensi 1	42	50.0
Hipertensi 2	16	19.0
Total	84	100

Tabel 3 mengatakan untuk 3 kategori dari tekanan darah terbanyak tekanan darah lansia masuk dalam kategori hipertensi 1 sebanyak 42 orang lansia (50.0%).

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat menggunakan uji statistik *chi square* untuk mengetahui

hubungan antara variabel *independent* (aktivitas fisik) dengan variabel *dependent* (tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi). Hasil uji statistik didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia yang Menderita Hipertensi

Aktivitas Fisik	Kategori Tekanan Darah						P value	
	Pra Hipertensi		Hipertensi I		Hipertensi II		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ringan	4	13.8	23	79.3	2	6.9	29	100
Sedang	19	57.6	4	12.1	10	30.3	33	100
Berat	3	13.6	15	68.2	4	18.2	22	100
Total	26	31.0	42	50.0	16	19.0	84	100

Tabel 4 menunjukkan hasil analisa hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi dapat dilihat bahwa ada 84 responden. Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan untuk pra hipertensi sebanyak 4 lansia (13.8%), hipertensi I sebanyak 23 lansia (79.3%), hipertensi II sebanyak 2 (6.9%), responden yang melakukan aktivitas fisik sedang untuk pra hipertensi sebanyak 19 lansia (57.6%), hipertensi I sebanyak 4 lansia (12.1%), hipertensi II sebanyak 10 lansia (30.3%), responden yang melakukan aktivitas fisik berat untuk pra hipertensi sebanyak 3 lansia (13.6%), hipertensi I sebanyak 15 lansia (68.2%), hipertensi II sebanyak 4 lansia (18.2%). Berdasarkan uji statistik yang menggunakan uji *chi square* didapatkan *p value* (0,000) < α (0,05), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 84 responden di Puskesmas Rejosari, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada dalam rentang (60-69 tahun) yaitu sebanyak 72 lansia (85.7%), tergolong dalam usia lanjut. Novitaningtyas (2014) menyatakan umur

merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi. Dalam penelitian juga ditemukan bahwa pada lansia umur 55-56 peningkatan tekanan darah hanya sebesar 2.18 kali dibanding umur 60 tahun keatas yaitu 2,45 kali terjadi peningkatan pada tekanan darah.

Penderita hipertensi didapatkan mayoritas pada lansia yang berumur 60 tahun keatas. Hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur karena dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Tekanan darah sistolik meningkat karena kelenturan pembuluh darah besar yang berkurang pada penambahan umur sampai dekade ketujuh sedangkan tekanan darah diastolik meningkat sampai dekade kelima dan keenam kemudian menetap atau cenderung menurun (Saputra, Rahayu & Indrawanto, 2013).

2) Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45 lansia (53.6%) berjenis kelamin perempuan di Puskesmas Rejosari lebih banyak dibanding laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumaty, Hidayati, dan Ginanjar (2016) tentang hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lakbok Kabupten Ciamis bahwa jumlah responden yang mengalami penyakit hipertensi lebih banyak dialami oleh lansia perempuan dari pada lansia laki-laki.

Lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar

High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density*) mempengaruhi terjadinya aterosklerosis (Novitaningtyas, 2014).

3) Pendidikan

Penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar pendidikan terakhir responden SMA yaitu sebanyak 31 lansia (36.9%). Hasil penelitian ini sejalan seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Daeli dan Sonifati (2016) tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli Selatan Kota Gunung Sitoli bahwa jumlah responden terbanyak yaitu yang memiliki pendidikan terakhir di SMA .

Hasil dari penelitian didapatkan mayoritas pendidikan terakhir yaitu SMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang dalam penyajian pola makan yang baik, pola hidup yang sehat dan lebih menyukai acara hiburan saat menonton TV. Seseorang dengan pendidikan perguruan tinggi mempunyai resiko seperlima kali lebih kecil dibanding dengan yang berpendidikan SMP/SMA (Raihan, Erwin & Dewi, 2014). Perbedaan resiko individu yang menderita hipertensi hanya disebabkan karena perbedaan pendidikan, tetapi tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup individu tersebut. Seseorang yang berpendidikan tinggi lebih memilih untuk gaya hidup yang sehat dengan sering berolah raga, tidak merokok, dan tidak mengkonsumsi alkohol. Seseorang yang berpendidikan rendah lebih memilih untuk gaya hidup yang tidak sehat dengan jarang berolah raga, sering merokok, dan sering mengkonsumsi alkohol (Anggraini, 2016).

4) Pekerjaan

Penelitian mendapatkan sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 24 lansia (28.6%). Hasil penelitian ini

sejalan dengan penelitian Bisnu, Kepel dan Mulyadi (2017) tentang hubungan dukungan keluarga dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranumut Kota Manado bahwa jumlah responden mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Perempuan yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga berisiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan yang bekerja. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktivitas yang dilakukan IRT. Dengan banyaknya kesibukan ibu rumah tangga merekapun merasa tidak punya waktu berolah raga yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik sehingga berisiko menderita hipertensi.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Rahayu dan Indrawanto (2013) penderita hipertensi untuk jenis pekerjaan terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga (IRT) dikarenakan seorang ibu rumah tangga mudah stress karena beberapa faktor misal krisis keuangan, atau masalah keluarga yang dapat menaikkan tekanan darah.

5) Kategori aktivitas fisik

Penelitian menemukan hasil bahwa mayoritas kategori dari aktivitas fisik adalah aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 33 responden (39.3%). Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas dengan kecepatan menengah. Aktivitas fisik sedang merupakan suatu pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya. Untuk frekuensi aktivitas fisik sedang dengan waktu antara 30 sampai 60 menit, minimal dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Contoh dari aktivitas fisik sedang seperti naik turun tangga, bersepeda, jogging dan berenang.

Lansia direkomendasikan melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30-60 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu (Ambardini,

2009). Saputri (2018) tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di kelurahan Manahan Kota Surakarta mendapatkan bahwa mayoritas kategori aktivitas fisik yang dilakukan yaitu aktivitas fisik sedang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyanto (2017) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia didapatkan bahwa mayoritas aktivitas fisik yang dilakukan yaitu aktivitas fisik sedang.

6) Kategori tekanan darah

Penelitian menemukan hasil bahwa mayoritas kategori dari tekanan darah adalah hipertensi tahap I sebanyak 42 responden (50.0%). Hipertensi tahap I adalah bagian dari kategori tekanan darah. Dikatakan hipertensi tahap I apabila setelah dilakukan pemeriksaan hasil dari tekanan darah untuk sistolik nya 140-159 / diastolik nya 90-99. Hal ini disebabkan responden sudah bisa berfikir tentang cara mengontrol hipertensi dengan cara melakukan aktivitas fisik yang cukup agar bisa menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanudin, Ardiyani dan Perwiraningtyas (2018) tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Togosuryo bahwa jumlah responden mayoritas mengalami hipertensi tahap I.

2. Analisa Bivariat

Hasil analisis didapatkan data bahwa dari 84 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan untuk pra hipertensi sebanyak 4 lansia (15.4%), hipertensi I sebanyak 23 lansia (54.8%), hipertensi II sebanyak 2 (12.5%), responden yang melakukan aktivitas fisik sedang untuk pra hipertensi sebanyak 19 lansia (73.1%), hipertensi I sebanyak 4 lansia (9.5%), hipertensi II sebanyak 10 lansia (62.5%), responden yang melakukan aktivitas fisik berat untuk prahipertensi sebanyak 3 lansia (11.5%), hipertensi I sebanyak 15 lansia (35.7%), hipertensi II sebanyak 4 lansia (25.0%).

Untuk aktivitas fisik ringan lebih banyak didapatkan untuk kategori dari tekanan darahnya yaitu hipertensi tahap I. Rekomendasi aktivitas fisik untuk lansia yaitu intensitas sedang 30-60 menit hampir setiap hari dalam seminggu (Ambardini, 2009). Untuk lansia dengan hipertensi juga bagus untuk melakukan aktivitas fisik ringan tetapi karena peneliti melakukan pemeriksaan hanya pada saat penelitian tersebut jadi untuk kategori tekanan darahnya dikategorikan sesuai dengan hasil pemeriksaan yang dilakukan. Untuk lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang lebih banyak didapatkan untuk kategori tekanan darahnya yaitu pra hipertensi.

Lansia direkomendasikan melakukan aktivitas fisik dengan aktivitas fisik sedang 30-60 menit hampir setiap hari dalam seminggu. Jadi, lansia yang sudah melakukan aktivitas fisik sedang membuat tekanan darahnya mengalami penurunan. Untuk lansia yang melakukan aktivitas fisik berat lebih banyak didapatkan untuk kategori tekanan darahnya yaitu hipertensi tahap I. Untuk lansia dengan hipertensi sangat erat kaitannya dengan masalah jantung dan tidak diharuskan melakukan aktivitas fisik berat. Sebenarnya melakukan aktivitas fisik itu bagus, tetapi untuk lansia boleh melakukan sesuai dengan keadaan dari lansia tersebut. Apabila memang tidak bisa melakukan tetapi tetap dipaksakan akan bermasalah pada jantung dan untuk tekanan darah bisa mengalami penurunan dan juga kenaikan (Saputra, Rahayu & Indrawanto, 2013).

Hasil uji statistik menunjukkan *chi square* diperoleh nilai $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ dimana $p \text{ value}$ lebih kecil dari nilai α yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi normal. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin

besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Karim, Onibala & Kallo, 2018).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi. Secara teori aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Harahap, Rochadi & Sarumpaet, 2017).

SIMPULAN

Sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia lanjut (60-69) sebanyak 72 lansia (85.7%). Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 45 lansia (53.6%). Pendidikan responden terbanyak adalah SMA yaitu sebanyak 31 lansia (36.9%). Pekerjaan responden terbanyak adalah IRT yaitu sebanyak 24 lansia (28.6%). Kategori aktivitas fisik terbanyak dilakukan oleh lansia adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 33 lansia (39.3). kategori tekanan darah lansia terbanyak adalah hipertensi tahap I sebanyak 42 lansia (50.0%). Untuk yang melakukan aktivitas fisik ringan untuk pra hipertensi sebanyak 4 lansia (13.8%), hipertensi I sebanyak 23 lansia (79.3%), hipertensi II sebanyak 2 (6.9%), responden yang melakukan aktivitas fisik sedang untuk pra hipertensi sebanyak 19 lansia (57.6%), hipertensi I sebanyak 4 lansia (12.1%), hipertensi II sebanyak 10 lansia (30.3%), responden yang melakukan aktivitas fisik berat untuk pra hipertensi sebanyak 3 lansia (13.6%), hipertensi I sebanyak 15 lansia (68.2%), hipertensi II sebanyak 4 lansia (18.2%). Dari hasil uji statistik (*chi square*) diperoleh $p \text{ value } 0,00 < \alpha = (0,05)$, maka disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

SARAN

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan acuan bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Puskesmas Rejosari untuk dapat meningkatkan program promosi kesehatan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi masyarakat terutama pada lansia yang menderita hipertensi agar dapat melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah nya.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber informasi dan bahan masukan yang akan melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

¹**Devi Afriza:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

²**Ari Pristiana Dewi:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau

³**Yufitriana Amir:** Dosen Departemen Keperawatan Anak Fakultas Keperawatan Universitas Riau

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, M. (2012). *Medikal bedah untuk mahasiswa*. Yogyakarta: DIVA Press

Ambardini, R. L. (2009). *Aktivitas fisik pada lanjut usia*. (Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY). Diperoleh pada tanggal 12 Desember 2019. <https://scholar.google.co.id/scholar?client=ucweb-b&channel=sb&um=1&ie=UTF->

[8&lr&q=related:IPc6C2P2rVfVXM:sc](https://scholar.google.com/8&lr&q=related:IPc6C2P2rVfVXM:sc)

Anggraini, L. M. (2016). *Deskripsi kejadian hipertensi*. Jurnal Promkes Vo; 4, No2. Diperoleh pada tanggal 15 Desember 2019. https://www.google.co.id/search=ucweb+deskripsikejadianhipertensi+oleh+laily+mitha+anggraini+f&gs_

Arovah, N. I. (2010). *Prinsip dasar program olahraga kesehatan*. (Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY). Diperoleh pada tanggal 20 Oktober 2019. https://www.google.co.id/search?safe=strict&client=ucweb&channel=sb&ei=jurnal+arovah+prinsipdasarprogramolahragakesehatan&gs_I

Bisnu, M. I. K., Kepel, B. J., Mulyadi. (2017). *Hubungan dukungan keluarga dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi*. E-Journal Keperawatan Vo; 5, No1. Diperoleh pada tanggal 10 Desember 2019. <https://www.google.co.id/search?q=hubungan+dukungan+keluarga+derajat+hipertensi+pada+pasien+hipertensi+bisnu+kepel+mulyadi+pdf&client=ucweb>

Daeli., Sonifati, F. (2017). *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi*. (Fakultas Kesehatan Masyarakat USU). Diperoleh pada tanggal 11 Desember 2019. <http://www.google.co.id/search?q=hubungan+tingkat+pengetahuan+dansikap+pasien+hipertensi+dengan+upaya+pengendalian+hipertensi+daeli+sonifati+pdf&client=ucweb>

Harahap, R. A., Rochadi, R. K., Sarumpaet, S. (2017). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi*. Jurnal Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Vo; 1, No2. Diperoleh pada tanggal 12 Desember 2019. <https://www.google.co.id/search?q=pengaruh+aktivitas+fisik+terhadap+kejadian+hipertensi+harahap+rochadi+sarumpaet+pdf&client=ucweb>

Hasanudin., Ardiyani, V. M., Perwiraningtyas, P. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi*. e-Journal Nursing News. Vo; 3, No1. Diperoleh pada tanggal 12 Desember

2019.
<https://www.google.co.id/search?q=hubunganaktivitasfisikdenganteakanandarahpadamasyarakatpeneritahipertensi+pdf&client=ucweb>
- Karim, N. A., Onibala, F., Kallo, V. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan*. e-Journal Keperawatan (e-Kp). Diperoleh pada tanggal 10 Desember 2019.
<https://www.google.co.id/search?q=hubunganaktivitasfisikdenganderajathipertensipadapasienrawatjalan&client=ucweb>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., Ginanjar. (2016). *Hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia*. Artikel Penelitian Vo; 16, No2. Diperoleh pada tanggal 11 Desember 2019.
<http://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/4450/3514>
- Manuntung, A. (2018). *Terapi prilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Malang: Wineka Media
- Novitaningtyas, T. (2014). *Hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia*. (Fakultas Ilmu Kesehatan UMS). Diperoleh pada tanggal 10 Desember 2019.
<http://eprints.ums.ac.id/29084/>
- Raihan, L. N., Erwin., Dewi, A. P. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat*. JOM PSIK. Vo; 1, No2. Diperoleh pada tanggal 13 Desember 2019.
<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3408>
- Saputra, B. R., Rahayu., Indrawanto, I. S. (2013). *Penderita hipertensi*. Jurnal Vo; 9, No2. Diperoleh pada tanggal 11 Desember 2019.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed.article/view/4140>
- Saputri, R. T. (2018). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia*. (Fakultas Ilmu Kesehatan UMS). Diperoleh pada tanggal 11 Desember 2019.
<https://www.google.co.id/search?q=hubunganantaraaktivitasfisikdenganteakanandarahpadalanjutusia+tri+saputri+pdf&client=ucweb>
- Senja, A., Prasetyo, T. (2018). *Perawatan lansia dan care giver*. Jakarta: Bumi Medika
- Setyanto, W. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia* (Stikes Insan Cendikia Medika). Diperoleh pada tanggal 22 Agustus 2019.
https://www.google.com/search?safe+strict&client=msperhubunganaktivitasfisikdengankejadianhipertensipadalansia+wildansetyanto&gs_I
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Setiawan, G. W., Wungouw, H. I. S., Pangemanan, D. H. C. (2013). *Pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup penderita hipertensi*. Jurnal e-Biomedik (eBM). Vo; 1, No2. Diperoleh pada tanggal 20 Agustus 2019.
<https://www.academia.edu>
- World Health Organization (WHO). *Global report on hypertension* (2015). Diperoleh pada tanggal 04 Maret 2019.
<http://www.who.int/hypertension/global-report/en>