

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIDUSUN GOGOR DESA MADURESO KECAMATAN DAWARBLANDONG KABUPATEN MOJOKERTO

OLEH : LAILATUS SHOLIAH

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat terutama lansia. di Provinsi Jawa Timur angka prevalensi hipertensi mengalami kenaikan sebesar 36.3% ditahun 2018. Sedangkan dikabupaten Mojokerto angka cakupan hipertensi sebesar 44,5%. Penderita hipertensi jika tidak mendapat penanganan yang baik dapat menyebabkan komplikasi yang cukup serius bahkan bisa sampai menyebabkan kematian. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang efektif dari hipertensi yaitu melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan kejadian hipertensi pada lansia didusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Metode sampel yang dilakukan yaitu *total sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa sfigmomanometer & stetoskop untuk pengukuran tekanan darah, Kuesioner menurut (Baecke JAH Burema J Frijters ER, 1982), untuk pengukuran aktifitas fisik seseorang, *informed consent* dan alat tulis. Teknik analisis data menggunakan *Cross Tabulation*. Sampel penelitian berjumlah 55 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang beraktifitas fisik ringan mengalami hipertensi sedang dan hipertensi berat. responden yang beraktifitas fisik sedang mengalami hipertensi sedang dan hipertensi berat. Dan responden yang beraktifitas berat mengalami hipertensi sedang. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi aktifitas seseorang maka kecenderungan mengalami kejadian hipertensi semakin rendah. Namun hanya dua responden saja yang mengalami aktifitas fisik berat dengan hipertensi berat, hal ini bisa disebabkan karena faktor lain yang tidak diteliti seperti karena faktor keturunan, obesitas dll.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, derajat hipertensi, lansia

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ELDERLY IN GOGOR MADURESO VILLAGE, DAWARBLANDONG DISTRICT, MOJOKERTO REGENCY**

**BY : LAILATUS SHOLIAH**

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is carried by the community, especially the elderly. In East Java Province the prevalence of hypertension increased by 36.3% in 2018. While in Mojokerto the hypertension coverage rate was 44.5%. Patients with hypertension if they don't get good treatment can cause serious complications that can even lead to death. One of the effective management of nonpharmacological hypertension is physical activity. This study attempts to determine whether there is a relationship between daily physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in Gogor, Madureso Village, Dawarblandong District, Mojokerto Regency. This research is a quantitative research with cross sectional method. The sample method used is total sampling. This research uses instruments such as sphygmomanometer & stethoscope for measuring blood pressure, questionnaire according to (Baecke JAH Burema J Frijters ER, 1982) for measuring person's physical activity, informed consent and stationery. Data analysis technique using Cross Tabulation. The research sample amounted to 55 respondents. The results showed that respondents who had mild physical activity experienced moderate hypertension and severe hypertension. Meanwhile, respondents who are physically active have moderate hypertension and people who are active have severe hypertension. And as many respondents who had heavy activities experienced moderate hypertension, however, only two respondents experienced heavy physical activity with severe hypertension, this could be due to other factors that were not studied such as heredity, obesity, etc.

**Keywords : Elderly, hypertension, physical activities**