

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI

Meilinda Andreani¹, Dini Rudini², Yuliana³, Andi Subandi³, Yulia Indah Permata Sari⁴
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
e-mail: meilindaandreani1411@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gangguan ginjal, bahkan kematian. Salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan peningkatan kerja jantung dan resistensi pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat, sedangkan aktivitas fisik yang rutin berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori sedang dan sebagian besar responden masih berada pada kategori hipertensi derajat 1. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($r=-0,512$; $p < 0,001$) yang berarti semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi tekanan darah, dan sebaliknya.

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik yang baik berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common health problems and is a major risk factor for serious complications such as stroke, heart disease, kidney failure, and even death. One of the modifiable factors influencing blood pressure is physical activity. Low levels of physical activity can increase cardiac workload and peripheral resistance, leading to elevated blood pressure, while regular physical activity may help reduce and stabilize blood pressure.

Objective: To determine the relationship between physical activity and blood pressure among patients with hypertension at Puskesmas Simpang IV Sipin, Jambi City.

Methods: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of hypertensive patients who met the inclusion criteria. Physical activity was

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 826
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis was performed using the Spearman Rank test.

Results: Most respondents had low to moderate levels of physical activity, and the majority were categorized as stage 1 and stage 2 hypertension. The Spearman Rank test showed a significant relationship between physical activity and blood pressure ($p < 0.05$), indicating that lower physical activity levels were associated with higher blood pressure, and vice versa.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and blood pressure among hypertensive patients. Good and regular physical activity contributes to better blood pressure stability in individuals with hypertension.

Keywords: Physical activity, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas. Prevalensi hipertensi di Indonesia masih tergolong tinggi dan cenderung meningkat setiap tahunnya.

Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jantung dan pembuluh darah serta membantu menurunkan tekanan darah. Sebaliknya, aktivitas fisik yang rendah berisiko meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi.

Di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, jumlah penderita hipertensi cukup tinggi dan sebagian besar masih memiliki pola hidup sedentari. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai dasar dalam penyusunan intervensi keperawatan promotif dan preventif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang mengelompokkan aktivitas fisik menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer dan dikategorikan menjadi hipertensi derajat 1 dan derajat 2. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang (45,9%). Tekanan darah responden mayoritas berada pada kategori hipertensi derajat 1 (46,9%).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai ($r = -0,512$; $p < 0,001$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik, semakin tinggi derajat tekanan darah yang dialami responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Responden dengan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik rendah atau tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik teratur mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Dengan demikian, peningkatan aktivitas fisik perlu menjadi salah satu fokus utama dalam asuhan keperawatan pada penderita hipertensi, terutama melalui edukasi dan pendampingan gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Penderita hipertensi dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi. Disarankan agar tenaga kesehatan meningkatkan edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. *Hypertension*. Geneva: World Health Organization; 2023.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit; 2020.

Sinaga F, Saputra B, Malkis Y. Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskular, Respiratori dan Hematologi. Jakarta: CV Eureka Media Aksara; 2021.

World Health Organization. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Analysis Guide*. Geneva: WHO; 2012.

Alfianur, Novikasari BY. Hubungan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Medical Surgical Concern*. 2023.

Abdurrosidi A, Novitasari D, Khasanah S. Hubungan aktivitas fisik dengan kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 2021:1214-1224.