

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Roma Uli Pasaribu¹, Septian Mugi Rahayu², Zia Abdul Aziz³

^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email Korrespondensi : romaulipasaribu86@gmail.com

Article History:

Received Oct 24th, 2025

Accepted Dec 12th, 2025

Publish Mar 8th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang sering disebut sebagai “*silent killer*” karena gejalanya sering tidak disadari, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dalam penanganan hipertensi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan elastisitas pembuluh darah dan efisiensi kerja jantung. Namun, masih banyak penderita hipertensi yang belum menerapkan pola hidup aktif, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Kayon Palangka Raya. Contoh aktivitas yaitu, aktivitas fisik di waktu luang, aktivitas donastik dan berkebun, aktivitas fisik terkait kerja, aktivitas fisik terkait transportasi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel sebanyak 53 orang penderita hipertensi dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil: Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat 1. Hasil uji Spearman menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya promosi kesehatan terkait aktivitas fisik untuk mengendalikan tekanan darah secara non-farmakologis

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Hipertensi

Abstract

Background: Hypertension is a global health issue often referred to as the “silent killer” because its symptoms are often unnoticed, yet it can lead to serious complications such as heart disease and stroke. One modifiable risk factor in the management of hypertension is physical activity. Regular physical activity has been proven to help lower blood pressure by improving vascular elasticity and cardiac efficiency. However, many hypertensive patients have not adopted an active lifestyle, including those in the service area of the Kayon Palangka Raya Health Center. Examples of physical activities include leisure-time physical activity, donastic and gardening activities, work-related physical activity, and transportation-related physical activity. Objective: This study aims to investigate the relationship between physical activity and blood pressure in hypertensive patients at the Kayon Palangka Raya Health Center. Method: This study uses a quantitative approach with a correlational design. A sample of 53 hypertensive patients was selected using purposive sampling. Physical activity data was collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. Results: The majority of respondents had moderate levels of physical activity and blood pressure in the stage 1 hypertension category. The Spearman test results showed a significance value of $p = 0.003$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between physical activity and blood pressure. Conclusion:

There is a significant relationship between physical activity and blood pressure in hypertensive patients at the Kayon Palangka Raya Community Health Center. This study recommends the importance of health promotion related to physical activity to control blood pressure non-pharmacologically.

Keywords: *Physical Activity, Blood Pressure, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Penyakit ini memiliki beberapa faktor risiko. Faktor risiko pertama adalah yang tidak dapat diubah, seperti umur, jenis kelamin, dan faktor genetika atau keturunan. Faktor risiko kedua adalah yang dapat diubah, seperti kelebihan berat badan, merokok, stress, konsumsi garam yang berlebihan, dislipidemia, konsumsi alkohol yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2023). Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif terhadap sistem kardiovaskular. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kapasitas jantung, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, serta menurunkan resistensi perifer, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (American Heart Association, 2019). Fenomena yang terjadi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan penderita hipertensi dari berbagai kelompok usia yang masih menjalani gaya hidup sedentari (kurang bergerak), seperti duduk terlalu lama, kurang olahraga, dan minim melakukan aktivitas luar ruangan. Sebagian besar hanya mengandalkan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, tanpa mengimbangnya dengan perubahan gaya hidup sehat, terutama aktivitas fisik.

Laporan secara global, World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023). Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025 (Ardiansyah and Widowati, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi angka prevalensi hipertensi pada penduduk berdasarkan pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebesar 63 juta (34,11%) yang mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah sebesar 21 juta (34,47%). Kunjungan penderita hipertensi di Kota Palangka Raya dalam 5 tahun terakhir menunjukkan peningkatan yang cukup tajam. Tahun 2020 dilaporkan estimasi penderita hipertensi sebesar 26.407 pada usia ≥ 15 tahun dan hanya 48,24%. Pada tahun 2021 dilaporkan estimasi penderita hipertensi sebesar 81.000 pada usia ≥ 15 tahun dan hanya 18,64% dan Pada tahun 2023 dilaporkan estimasi penderita hipertensi sebesar 84.191 orang, pada Usia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya, 2022). Hasil Survei Pendahuluan di Puskesmas Kayon Palangka Raya dimana didapatkan penderita Hipertensi pada tahun 2022 sebesar 4.786 dan pada tahun 2023 sebesar 4.456, dan pada tahun 2024 sebesar 5.180 penderita. Kemudian didapatkan penderita Hipertensi dari bulan Januari 2025 sebesar 75 penderita, kemudian pada bulan Februari 2025 sebesar 78 penderita, dan pada bulan Maret 2025 berjumlah 60 penderita. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tanggal 8 April 2025 di UPTD Puskesmas Kayon di temukan data dari bulan Januari sampai bulan Maret 2025 sebanyak 213 penderita hipertensi dan hasil survei masih tingginya angka penderita Hipertensi yang tidak terkontrol tekanan darahnya meskipun sudah mendapatkan pengobatan. Berdasarkan pengamatan saat survei ditemukan penderita hipertensi yang masih banyak memiliki pola aktivitas rendah atau tidak rutin melakukan olahraga, dan hasil survei dari 7 orang penderita hipertensi yang berada di Puskesmas Kayon terdapat 4 penderita yang

mengatakan aktivitas sehari-hari mereka sebagian besar bersifat pasif, seperti duduk dalam waktu lama, berjalan sangat singkat, dan jarang melakukan olahraga terjadwal, sedangkan 3 penderita lain mengatakan mereka rutin melakukan aktivitas fisik seperti berjalan sekitar teras rumah, berkebun, senam rutin minimal sekali dalam sehari.

Kebanyakan penderita hipertensi cenderung menjalani gaya hidup sedentari (kurang bergerak), yang berkontribusi pada pemburukan kondisi hipertensi mereka. Gaya hidup yang lebih mengandalkan pekerjaan yang dilakukan di dalam ruangan, kebiasaan tidak berolahraga, serta pola makan yang tidak seimbang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kapasitas jantung, mengurangi resistensi pembuluh darah, dan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan. American Heart Association (AHA) menyarankan aktivitas fisik dengan intensitas moderat selama minimal 150 menit per minggu bagi penderita hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut (American Heart Association, 2020). Hipertensi bersifat multifaktorial. Faktor risiko terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, ras atau etnik, dan faktor genetik, sementara faktor yang dapat diubah meliputi kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi garam yang terlalu banyak, kurang aktivitas fisik (pola hidup sedentary atau tidak aktif), konsumsi alkohol secara berlebihan, efek samping obat, merokok, kadar gula tinggi atau diabetes, gangguan fungsi ginjal, dan lain-lain. Apabila tekanan darah tidak dapat dikontrol pada penderita hipertensi dapat terjadi fatal yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit seperti Serangan jantung atau stroke, gagal jantung.

Penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada penderita hipertensi sangat penting sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi secara non-farmakologis. Identifikasi tingkat aktivitas fisik pada penderita hipertensi sangat penting karena aktivitas fisik yang teratur dan sesuai dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Cara untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi dan dapat melakukan pengendalian tekanan darah dengan melakukan diet rendah garam dan juga melakukan pola hidup sehat (Wedri, Windayanti and Ari Rasdini, 2021)

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan desain penelitian *crosssectional* yang dilakukan dalam satu waktu. Variabel independen yang diteliti adalah aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Populasi dalam penelitian 60 responden, dengan sampel sebanyak 53 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode **Purposive Sampling**. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi spearman rank.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang disajikan meliputi data umum dan khusus. Data umum dalam hasil penelitian ini merupakan data yang meliputi Data umum merupakan penyajian data demografi yang didapatkan oleh peneliti selama penelitian. Adapun data umum dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat perokok, riwayat hipertensi keluarga, lama menderita hipertensi, konsumsi obat hipertensi. Data khusus dalam penelitian ini merupakan data yang meliputi

Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Usia	Jumlah	%
21-30 Tahun	1	2%
31-40 Tahun	2	4%
41-50 Tahun	23	43%
51-60 Tahun	23	43%
61-70 Tahun	4	8%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 53 responden berdasarkan kategori usia di Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 41-50 Tahun sebanyak 23 Responden dengan presentase (43%) dan 51-60 tahun sebanyak 23 Responden (43%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	18	34%
Perempuan	35	66%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 53 responden, di dapatkan mayoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 35 responden (66%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Pendidikan	Jumlah	%
SD	1	2%
SMP	7	13%
SMA	39	74%
Perguruan Tinggi	6	11%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan diatas Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 53 responden dengan mayoritas berpendidikan SMA dengan jumlah 39 responden (74%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Pekerjaan	Jumlah	%
IRT	29	55%
PNS	5	9%
Swasta	19	36%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 53 responden, didapatkan mayoritas sebagai IRT sebanyak 29 responden (55%). Dan 19 responden (36%) Swasta.

Tabel 5. Identifikasi Berdasarkan Riwayat Perokok di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Riwayat Perokok	Jumlah	%
Iya	15	28%
Tidak	38	72%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 53 responden diperoleh data yaitu didapat mayoritas memiliki riwayat perokok dengan jumlah 38 responden (72%).

Tabel 6. Identifikasi berdasarkan Riwayat Hipertensi Keluarga di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Riwayat Hipertensi	Jumlah	%
Iya	34	64%
Tidak	19	36%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 53 responden diperoleh data yaitu, terdapat 34 responden (64%) yang memiliki riwayat hipertensi keluarga, dan 19 responden (36%) yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga.

Tabel 7. Identifikasi berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Lama Menderita Hipertensi	Jumlah	%
<1 Tahun	16	30%
1-5 Tahun	34	64%
>5 Tahun	3	6%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 53 responden diperoleh data yaitu, didapatkan mayoritas lama menderita hipertensi yaitu 1-5 tahun sebanyak 34 Responden (64%).

Tabel 8. Identifikasi berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Konsumsi Obat Hipertensi	Jumlah	%
Iya	26	49%
Tidak	27	51%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 53 responden diperoleh data yaitu, terdapat 27 responden (51%) yang mayoritas tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi, kemudian didapatkan 26 responden (49%) yang rutin mengkonsumsi obat hipertensi.

Tabel 9. Identifikasi berdasarkan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi	Jumlah	%
Ringan	9	17%
Sedang	27	51%
Berat	17	32%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 53 responden diperoleh data yaitu, sebagian besar responden memiliki Aktivitas dengan Kategori Ringan sebanyak 9 responden (17%), kemudian yang memiliki kategori Sedang sebanyak 27 responden (51%), dan yang memiliki kategori aktivitas berat sebanyak 17 responden (32%).

Tabel 10. Identifikasi berdasarkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Jumlah	%
Normal	9	17%
Prehipertensi	16	30%
Hipertensi Derajat 1	27	51%
Hipertensi Derajat 2	1	2%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 53 responden diperoleh data yaitu, sebagian besar responden memiliki tekanan darah dengan kategori Normal sebanyak 9 responden (17%), kemudian dengan tekanan darah kategori Prehipertensi sebanyak 16 responden (30%), serta tekanan darah dalam kategori Hipertensi Derajat 1 sebanyak 27 responden (51%), dan responden dengan tekanan darah kategori Hipertensi Derajat 2 sebanyak 1 responden (2%).

Tabel 11. Hasil Tabulasi Silang (*Crosstabulation*) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Aktivitas Fisik * Tekanan Darah Crosstabulation

		Tekanan Darah				Total	
		Normal	Prehipertensi	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 2		
Aktivitas Fisik	Ringan	Count	3	3	3	0	9
		% of Total	5,7%	5,7%	5,7%	0,0%	17,0%
	Sedang	Count	5	11	11	0	27
		% of Total	9,4%	20,8%	20,8%	0,0%	50,9%
	Berat	Count	1	2	13	1	17
		% of Total	1,9%	3,8%	24,5%	1,9%	32,1%
Total	Count	9	16	27	1	53	
	% of Total	17,0%	30,2%	50,9%	1,9%	100,0%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil tabulasi silang Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya, didapatkan berdasarkan

aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya dengan kategori Aktivitas fisik ringan terdapat 9 responden (17%), dengan tekanan darah normal terdapat 3 responden (5,7%), 3 responden (5,7%) dengan tekanan darah prehipertensi, dan 3 responden (5,7%) dengan tekanan darah Hipertensi derajat 1. Berdasarkan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya dengan kategori Aktivitas fisik sedang terdapat 27 responden (50,9%), menunjukkan tekanan darah normal terdapat 5 responden (9,4%), 11 responden (20,8%) menunjukkan tekanan darah Pre hipertensi, dan terdapat 11 responden (20,8%) dengan tekanan darah hipertensi derajat 1. Berdasarkan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya dengan kategori Aktivitas fisik berat terdapat 17 responden (32,1%), menunjukkan 1 responden (1,9%) dengan tekanan darah Normal, 2 responden (3,8) dengan tekanan darah prehipertensi kemudia terdapat 13 responden (24,5) dengan tekanan darah hipertensi derajat 1, dan 1 responden (1,9) dengan tekanan darah hipertensi derajat 2.

Tabel 12. Hasil Uji Statistik dengan menggunakan Uji *Spearman Rank* untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Correlations

		Kategori Aktivitas Fisik	Kategori Tekanan Darah
Spearman's rho	Kategori Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,402**
		N	53
Tekanan Darah	Kategori Tekanan Darah	Correlation Coefficient	,402**
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji statistik dengan metode *Spearman Rank Correlation (Rho)* menunjukkan angka Sig. (2-tailed) dengan nilai p (*p-value*) 0,003 dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$ dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,402 maka nilai ini menandakan hubungan korelasi sedang menunjukkan arah hubungan positif antara hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Pakangka Raya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan angka Sig. (1-tailed) dengan nilai p-value 0,003 dengan derajat kemaknaan $P > 0,05$ dan diperoleh nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,402 dengan kategori korelasi sedang, maka dapat di tarik kesimpulan keputusan hipotesis dalam penelitian ini adalah H0 ditolak dan H1 diterima, berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan apapun yang diproduksi oleh otot-otot skeletal (rangka) tubuh yang menggunakan energi. Aktivitas fisik meliputi latihan (*exercise*), yaitu aktivitas fisik yang lebih direncanakan, terstruktur, dan berulang, dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik (Kemenkes, 2023). Menurut (Suryadinata *et al.*, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah usia dan jenis kelamin. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, kapasitas jantung-paru, dan metabolisme energi.

dan remaja cenderung lebih aktif secara fisik, sedangkan aktivitas fisik mulai menurun pada usia dewasa dan lansia. Selain itu, faktor jenis kelamin dikarenakan **jenis kelamin memengaruhi seberapa aktif seseorang secara fisik**, seperti Laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan, baik karena faktor tubuh, hormon, maupun tanggung jawab sehari-hari, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neng yulia maudi, Platini and Pebrianti, (2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat kesenjangan antara fakta dan teori. Menurut peneliti berdasarkan mayoritas aktivitas fisik sedang, hal ini juga tidak luput dari beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti usia dan jenis kelamin. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, didapatkan hasil penelitian dari data umum pada tingkat usia mayoritas 41-50 tahun dan 51-60 tahun, hal ini menunjukkan antara fakta dan teori selaras secara teoritis berada pada fase dewasa yang aktivitas fisiknya cenderung mulai menurun. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariva firdiani (2024) dengan judul hubungan Aktivitas Fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Andalas Kota Padang, Yang menyatakan bahwa faktornya termasuk usia yang di mana makin bertambahnya usia menyebabkan menurunnya kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif. Kemudian dari kategori jenis kelamin, di dapatkan mayoritas perempuan yang dimana peneliti berasumsi di karenakan laki-laki sering melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dan dalam waktu lama di bandingkan perempuan. Menurut (Guyton, A. C., & Hall, 2021), aktivitas sedang meningkatkan curah jantung, memperluas pembuluh darah, dan menurunkan resistensi perifer, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Tekanan darah adalah tekanan yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh arteri ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Tekanan ini penting untuk memastikan bahwa oksigen dan nutrisi dapat mencapai jaringan tubuh (Guyton, A. C., & Hall, 2021). Menurut Guyton, A. C., & Hall, (2021) faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia dimana Semakin tua, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat, Selain itu, faktor genetik atau riwayat keluarga jika seseorang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan tekanan darah tinggi, beresiko untuk mengalami hipertensi di bandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga.

Berdasarkan penelitian ini ditemukan kesesuaian antara fakta dan teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai tekanan darah Hipertensi derajat 1. Hal ini juga tidak luput dari beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti usia dan genetik atau riwayat hipertensi keluarga. Berdasarkan faktor-faktor karakteristik yang memengaruhi tekanan darah di dapatkan mayoritas 41-50 tahun dan 51-60 tahun hal ini menunjukkan antara fakta dan teori selaras bahwa semakin bertambahnya usia keelastisitas pembuluh darah menurun yang di mana tekanan darah akan cenderung meningkat, kemudian dari sisi riwayat hipertensi keluarga ditemukan 34 responden yang memiliki riwayat hipertensi keluarga, di mana seperti yang diketahui bahwa yang memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi seperti orang tua atau saudara kandung lebih cenderung dan lebih mudah terkena hipertensi Hal ini sesuai dengan penelitian Widiharti, and Fitrihanur (2020) yang menegaskan bahwa riwayat hipertensi keluarga sangat memengaruhi tekanan darah pada anggota keluarga dan sangat cenderung akan menderita hipertensi.

4. KESIMPULAN

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya mendapatkan hasil ada hubungan antara dua variabel. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik dengan metode *Spearman Rank Correlation (RHO)* menunjukkan angka sig. (*2-tailed*) dengan nilai p (*p-value*) 0,003 dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$ dengan nilai

Correlation coefficient 0,402 yang artinya ada hubungan. Sehingga H1 diterima yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya..

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M.Z. and Widowati, E. (2024) 'Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), pp. 141–151. Available at: <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362>.
- Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya (2022) 'Profil Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah 2021'.
- Guyton, A. C., & Hall, J.E. (2021) *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, Sustainability (Switzerland)*. Available at:
- Kemenkes (2023) 'Buku Pedoman Hipertensi 2024', *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, pp. 1–71.
- Neng yulia maudi, Platini, H. and Pebrianti, S. (2021) 'Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 8(1), pp. 25–38. Available at: <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>.
- Suryadinata, R.V. *et al.* (2020) 'Effect of age and weight on physical activity', *Journal of Public Health Research*, 9(2), pp. 187–190. Available at: <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840>.
- Wedri, N.M., Windayanti, K.A. and Ari Rasdini, I. (2021) 'Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Tekanan Darah Pekerja di Rumah Selama Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), pp. 16–26. Available at: <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1571>.
- Widiharti, W., Widiyawati, W. and Fitrihanur, W.L. (2020) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19', *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), pp. 61–67. Available at: <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1089>.