

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebabnya adalah tingkat aktivitas fisik pada penduduk yang dinilai masih sangat minim. Dampaknya adalah terjadi peningkatan kasus penderita hipertensi di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, tahun 2013 9,5%, tahun 2015 11%, tahun 2017 13%, dan data terakhir tahun 2022 mencapai angka 19%. Dengan melakukan aktifitas yang tepat diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di Indonesia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sebesar 2,4 mmHg. 1 mmHg penurunan tekanan darah dapat menurunkan risiko penyakit gagal jantung sebesar 20%. Dengan melakukan aktifitas yang tepat diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di Indonesia.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi hipertensi di sleman dan untuk mengetahui kebiasaan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Sleman. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat berapakah risiko relatif terjadinya hipertensi pada seseorang yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah studi *cross sectional* dengan uji *chi square* dan dianalisis dengan *software* SPSS untuk melihat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah di Sleman yang diteliti dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan data sekunder dari Health Demography Surveillance System (HDSS) Sleman yang melakukan pengumpulan data pada tahun 2017-2018. Subjek yang dipilih adalah Subjek yang tinggal di kabupaten Sleman yang memenuhi kriteria inklusi antara lain responden yang tinggal di Sleman, mempunyai data riwayat hipertensi, bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi antara lain mengalami disabilitas dan usia lebih dari 40 tahun.

**Hasil:** Dari 146 subjek terdapat 49 orang yang mengalami hipertensi (33,6%). Semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang maka kecenderungan untuk mengalami hipertensi semakin tinggi. Terdapat peningkatan resiko relatif terjadinya hipertensi sekitar 4,52x pada seseorang yang cenderung inaktif.

**Kesimpulan:** P value kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah di Kabupaten Sleman.

**Kata kunci:** Hipertensi, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah

## ABSTRACT

**Background:** The prevalence of hypertension in Indonesia is still quite high. One reason is the level of physical activity in the population which is considered to be very minimal. The impact is an increase in cases of hypertension sufferers in Indonesia. The prevalence of hypertension in Indonesia has increased from year to year, 9.5% in 2013, 11% in 2015, 13% in 2017, and the latest data for 2022 reaches 19% in Indonesia. Regular physical activity can reduce blood pressure by 2.4 mmHg. 1 mmHg decrease in blood pressure can reduce the risk of heart failure by 20%. By doing the right activities it is expected to reduce the incidence of hypertension in Indonesia.

**Purpose:** This study aims to determine the prevalence of hypertension in Sleman and to determine the habit of physical activity in hypertension sufferers in Sleman. This study also aims to see what is the relative risk of developing hypertension in someone who is not actively doing physical activity compared to someone who is actively doing physical activity.

**Methods:** This type of research is a cross-sectional study with the chi square test and analyzed with SPSS software to see the relationship between physical activity levels and blood pressure levels in Sleman studied at the same time. This research is a study using secondary data from the Sleman Health Demography Surveillance System (HDSS), which collected data in 2017-2018. The selected subjects were subjects who lived in Sleman district who fulfil the inclusion criteria, including respondents who lived in Sleman, had data on a history of hypertension, were willing to be respondents and the exclusion criteria included having a disability and being over 40 years old.

**Results:** Of the 146 subjects, 49 had hypertension (33.6%). The lower a person's level of physical activity, the higher the tendency to experience hypertension.

**Conclusion:** P value is less than 0.05, it can be concluded that there is a significant relationship between the level of physical activity and blood pressure in Sleman Regency.

**Keywords:** Hypertension, Physical Activity, Blood Pressure