

ABSTRAK

Izzah Hilmia Putri¹, Siti Sardianti DT²

Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Tosaran Kedungwuni

Pendahuluan: Hipertensi hingga kini menjadi salah satu tantangan dalam kesehatan dunia. Timbulnya hipertensi berkaitan dengan gaya hidup yang cenderung tidak menyehatkan. Hipertensi dapat didefinisikan dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg serta sering disebut sebagai “*silent killer*”. Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tingkat stres dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Tosaran Kedungwuni.

Metode: Desain penelitian ini berupa kuantitatif korelasional dengan *cross sectional*. Sampel diperoleh secara *total sampling* dengan jumlah 52 responden. Alat ukur menggunakan tensimeter digital, DASS-42 dan BPAQ. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil uji *Spearman Rank* yang tidak signifikan menunjukkan bahwa p value >0,05 sebesar (0,660) untuk tingkat stres dan (0,625) untuk aktivitas fisik sehingga tidak ada hubungan signifikan tingkat stres dan tidak ada hubungan signifikan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Diskusi: Tidak adanya hubungan tingkat stres dan tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap tekanan darah. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan alat ukur yang lebih akurat dan mengontrol hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Kata Kunci: tingkat stres, aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi

Daftar Pustaka: 75 (2015-2024)

ABSTRACT

Izzah Hilmia Putri¹, Siti Sardianti DT²

The Correlation of Stress Level and Physical Activity on Blood Pressure in Hypertension Sufferers at the Tosaran Kedungwuni Integrated Health Post

Introduction: Hypertension remains a global health challenge. Its occurrence is linked to unhealthy lifestyles. This condition is defined as a systolic blood pressure above 140 mmHg and a diastolic blood pressure above 90 mmHg and is often referred to as the "silent killer." Stress and physical activity are factors that contribute to increased blood pressure in people with hypertension. This study aimed to determine the relationship between stress levels and physical activity and blood pressure in people with hypertension at the Tosaran Kedungwuni Integrated Health Post (Posyandu).

Methods: This study applied a quantitative correlational cross-sectional design. The sample size was 52 respondents using total sampling. The measurement instruments used were a digital sphygmomanometer, the DASS-42, and the BPAQ. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, including the Kolmogorov-Smirnov normality test and the Spearman-Rhank correlation test.

Results: The results of the Spearman Rank test which were not significant stated that the p value >0.05 was (0.660) for stress levels and (0.625) for physical activity so that there was no significant correlation between stress levels and no significant correlation between physical activity and blood pressure in hypertension sufferers. ***Discussion:*** There is no correlation of stress level and neither do the physical activity on the blood pressure. It is suggested for the further researcher to apply more accurate measure tools and manage any distraction possibly affects on the research result.

Keywords: stress level, physical activity, blood pressure, hypertension

Bibliography: 75 (2015-2024)