

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PADUKUHAN GAMPING KIDUL KELURAHAN
AMBARKETAWANG SLEMAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh:

Melfin Wonata

KP.22.01.548

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2026



NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PADUKUHAN GAMPING KIDUL KELURAHAN
AMBARKETAWANG
SLEMAN YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Melfin Wonata

KP.22.01.548

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal : 28 Februari 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., S.Kp., M.Kes

Pembimbing Utama / Penguji I

Dr. drh. Sitti Rahmah Umniyati, SU

Pembimbing Pendamping / Penguji II

Patria Asda, S. Kep., Ns., MPH



Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan

Yogyakarta 17 Maret 2026

Ketua Program Studi Keperawatan program sarjana

Yuli Ernawati, S. Kep., Ns., M.Kep



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PADUKUHAN GAMPING KIDUL KELURAHAN AMBARKETAWANG SLEMAN YOGYAKARTA

Melfin Wonata¹, Sitti Rahmah², Patria Asda³

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik yang mencapai 140 mmHg atau lebih, serta tekanan darah diastolik yang mencapai 90 mmHg atau lebih. Pengukuran ini dilakukan dua kali dengan jeda waktu lima menit saat pasien berada dalam keadaan istirahat total atau tenang.

Tujuan Penelitian : Tujuan umum mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta

Metode: penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik menggunakan desain *cross sectional*, Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Padukuhan Gamping Kidul yang berjumlah 115 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 54 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling berdasarkan RT.

Hasil : Terdapat hubungan signifikan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambaraketawang Sleman Yogyakarta. dengan p-value 0,002

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi

Kata Kunci : aktivitas fisik, derajat hipertensi

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**The Relationship Between Physical Activity and the Degree of Hypertension in the
Elderly in Padukuhan Gamping Kidul, Ambarketawang Village, Sleman,
Yogyakarta**

Melfin Wonata¹, Sitti Rahmah², Patria Asda³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition characterized by an increase in systolic blood pressure reaching 140 mmHg or more, and diastolic blood pressure reaching 90 mmHg or more. This measurement is taken twice with a five-minute interval when the patient is in a complete resting or calm condition.

Objective: The general objective of this study is to determine the relationship between physical activity and the degree of hypertension in the elderly in Padukuhan Gamping Kidul, Ambarketawang Village, Sleman, Yogyakarta.

Method: This study is a quantitative research using a descriptive analytic method with a cross-sectional design. The study was conducted in January 2026 in Padukuhan Gamping Kidul, Ambarketawang Village, Sleman, Yogyakarta. The study population consisted of all elderly people with hypertension in Padukuhan Gamping Kidul totaling 115 individuals. The sample size was determined using the Slovin formula with an error rate of 10%, resulting in 54 respondents. The sampling technique used was stratified random sampling based on neighborhood units (RT).

Results: There is a significant relationship between physical activity and the degree of hypertension among the elderly in Padukuhan Gamping Kidul, Sleman, Yogyakarta, with a p-value of 0.002.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and the degree of hypertension.

Keywords: hypertension knowledge, medication adherence, elderly

¹ Student, Nursing Science Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer, STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer, STIKES Wira Husada Yogyakarta.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik yang mencapai 140 mmHg atau lebih, serta tekanan darah diastolik yang mencapai 90 mmHg atau lebih. Pengukuran ini dilakukan dua kali dengan jeda waktu lima menit saat pasien berada dalam keadaan istirahat total atau tenang (Sari et al, 2016). Tekanan darah tinggi adalah Salah satu masalah kesehatan yang paling berbahaya di seluruh dunia adalah faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, gagal jantung, *stroke*, dan penyakit ginjal. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan *stroke* menjadi dua penyebab utama kematian di seluruh dunia (WHO, 2018).

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Selain itu, terdapat kondisi yang disebut hipertensi sistolik terisolasi, yaitu ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 160 mmHg sementara tekanan darah diastolik berada ≤ 100 mmHg atau kurang dari 90 mmHg (NOC, 2015). Usia memiliki hubungan yang erat dengan berbagai perubahan dalam tubuh, baik yang bersifat anatomis maupun fisiologis, serta munculnya berbagai penyakit dan kondisi patologis yang berkaitan dengan proses penuaan (Siregar, R.R, 2023). Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya faktor genetik, stres, kondisi psikologis, lingkungan, serta pola nutrisi, Selain itu, hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingginya konsumsi garam serta rendahnya asupan kalium dan kalsium.

Secara fisiologis lansia mengalami berbagai kemunduran fungsi –fungsi system organ dalam tubuh, sehingga lansia rentan mengalami masalah kesehatan. Banyak lansia yang diduga mengalami aktifitas fisik yang kurang aktif secara fisik. Hal ini diduga karena kurangnya pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik secara benar. Lansia yang disertai dengan penderita penyakit tertentu sangat penting dalam kehidupan sehari –hari menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya (Asda Patria et al, 2023).

Tanda dan gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi antara lain sakit kepala, telinga berdenging, jantung berdebar, pandangan menjadi kabur,

mimisan, serta tidak adanya perubahan tekanan darah ketika posisi tubuh berubah (Syahir 2021). Pada umumnya, gejala-gejala tersebut baru terlihat setelah terjadi komplikasi pada organ tubuh seperti ginjal, mata, otak, dan jantung (Wahyudi et al, 2020). Menurut World Health Organization (WHO, 2018), sekitar 51% populasi dunia atau sekitar 1,5 miliar orang mengalami tekanan darah tinggi.

Prevalensi hipertensi diproyeksikan akan terus meningkat secara dramatis di masa mendatang. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,56 miliar orang (29%) akan menderita tekanan darah tinggi. Menurut data statistik, pada tahun 2015, 24,7% penduduk di Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas menderita tekanan darah tinggi. Hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, 1,5 juta di antaranya terjadi di Asia Tenggara (WHO, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi, diantaranya usia, jenis kelamin, faktor genetik, obesitas, konsumsi garam yang berlebihan, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, serta stres. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab utama yang berkontribusi terhadap munculnya hipertensi (Firdaus et al, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua yaitu pendekatan, terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis umumnya dilakukan dengan pemberian obat-obatan oleh dokter. Sementara itu, penanganan nonfarmakologis dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti berhenti merokok, mengurangi konsumsi garam, mengelola stres dengan baik, serta meningkatkan aktivitas fisik (Artini et al, 2025).

Aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah meliputi aktivitas ringan seperti berjalan santai, olahraga, senam ringan, berenang, yoga, dan *tai chi* (WHO 2018). Untuk memperoleh manfaat maksimal dari aktivitas fisik, pelaksanaannya dianjurkan mengikuti prinsip baik, benar, terukur, dan teratur. Prinsip baik berarti aktivitas fisik dilakukan sesuai dengan kemampuan individu. Prinsip benar yaitu aktivitas dilakukan secara bertahap, dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan. Prinsip terukur menunjukkan bahwa aktivitas fisik harus memperhatikan

intensitas dan durasi waktu yang sesuai. Sedangkan prinsip teratur berarti aktivitas fisik dilakukan secara rutin, yaitu sekitar 3–5 kali dalam seminggu. (Kemenkes RI, 2021).

Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi antara lain berjalan kaki atau bersepeda, misalnya saat berangkat ke tempat kerja, yang dapat membantu mencegah maupun mengontrol tekanan darah tinggi. Selain itu, beberapa jenis olahraga lain yang baik untuk penderita hipertensi meliputi senam aerobik, jalan cepat, latihan beban, serta berenang. (Briliansyah, 2022)

II. METODE PENELITIAN

penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik menggunakan desain *cross sectional*, di mana variabel bebas berupa aktivitas fisik dan variabel terikat berupa derajat hipertensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Padukuhan Gamping Kidul yang berjumlah 115 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 54 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling berdasarkan Rt.

I. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, tekanan darah

NO	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase%
1	Jenis kelamin	Laki- laki	18	33,3%
		Perempuan	36	66,7%
2	Umur	60-74 tahun	48	88,9%
		75-90 tahun	6	11,1%
3	pendidikan	Tidak sekolah	1	1,9%
		SD	25	46,3%
		SMP	9	16,7%
		SMA	13	24,1%
		S1/S2/	6	11,1%
4	pekerjaan	Petani	11	20,4%
		IRT	27	50,0%
		Buruh	6	11,1%
			3	5,6%

Karyawan	2	3,7%
swasta	5	9,3%
Pedagang		
Tidak		
bekerjaan		
Total	54	100

Karakteristik responden berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa jenis kelamin responden perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Umur responden paling banyak berada pada rentang umur 60-74 tahun dengan jumlah 48 orang (88,9%). Pendidikan terbanyak pada tingkat SD sebanyak 25 orang (46,3%). Pekerjaan terbanyak IRT sebanyak 27 orang (50,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi aktivitas fisik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Tinggi	6	11,1%
2	Sedang	28	51,9%
3	Ringan	20	37,0%
	total	54	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diketahui bahwa aktivitas fisik paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 28 responden (51,9%), kategori ringan 20 responden (37,0%), kategori tinggi 6 responden (11,1%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi

No	Derjat hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase%
1	Derajat 1	34	63,0%
2	Derajat 2	10	18,5%
3	Derajat 3	10	18,5%
	Total	54	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10 di atas diketahui bahwa derajat hipertensi paling banyak berada pada hipertensi derajat 1 dengan 34 responden (63,0%).

Tabel 4. Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.

Aktivitas fisik	Derjat hipertensi			Total	P-value
	Derjat 1	Derajat 2	Derajat 3		
Ringan	16 (80,0%)	1 (5,0%)	3 (15,0%)	20 (100,0)	0,002
Sedang	15 (53,6%)	8 (28,6%)	5 (17,9%)	28 (100,0%)	
Tinggi	3 (50,0%)	1 (16,7%)	2 (33,3%)	6 (100,0%)	

Dari hasil analisis *crosstab* dan uji *sperman rank* memperlihatkan hubungan signifikan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi. didapatkan responden yang memiliki aktivitas ringan dengan hipertensi derajat 1 sebanyak 16 (80,0%). aktivitas sedang hipertensi derajat 1 sebanyak 15 (53,6%), aktivitas tinggi hipertensi derajat 1 sebanyak 3 (50,0%).

II. PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden

Penelitian yang dilakukan terhadap 54 orang di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketwang Sleman Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden paling banyak berada pada usia 60-74 tahun, yaitu sebanyak 45 responden (88,9%), Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni dengan judul hubungan usia dengan jenis kelamin dengan berisiko kejadian hipertensi di klinik X kota Tangerang dengan jumlah sebanyak 16 (32%).

Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ dan sistem tubuh secara fisiologis sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan. Proses penuaan ini tidak dapat dihindari dan berlangsung secara bertahap serta berkesinambungan. Menurut (Kemenkes RI

2017). Menurut *World Health Organization*, lansia adalah individu yang berusia ≥ 60 tahun, dan kelompok usia 60–74 tahun dikategorikan sebagai lansia (*Elderly*) 60-74 tahun yang umumnya masih aktif dan mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (WHO, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhamad et al, 2021), dengan judul “Hubungan usia dan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah “ditemukan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Dalam penelitian ini lansia perempuan di Padukuhan Gamping Kidul lebih cenderung aktif dalam kegiatan sosial salah satunya saat posyandu lansia, hal ini menyebabkan mereka lebih mudah dijangkau dalam penelitian. menurut analisis karena yang paling banyak datang saat posyandu adalah wanita, maka dalam penelitian ini menunjukkan bahwa yang tertinggi adalah berjenis kelamin perempuan.

Secara fisiologis, perempuan yang telah memasuki masa menopause mengalami penurunan hormon estrogen yang berfungsi melindungi sistem kardiovaskular. Penurunan hormon ini menyebabkan peningkatan kekakuan pembuluh darah serta penurunan elastisitas arteri, yang pada akhirnya meningkatkan risiko hipertensi. Hal ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi meningkat pada perempuan setelah usia lanjut (Anindya et al, 2025).

Berdasarkan hasil uji statistika mayoritas responden bekerja sebagai IRT yang bejenis kelamin perempuan dengan jumlah 27 orang dengan persentase sebesar (50,0%). dalam pengambilan data dikakukan saat posyandu lansia, banyak wanita yang ikut saat posyandu lansia dibandingkan dengan laki-laki sehingga data ini menunjukkan bahwa responden paling banyak bekerja sebagai IRT. hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al, 2018) yang berjudul hubungan antara obesitas dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Rawasari kota Jambi Tahun 2018 dengan hasil penelitian menunjukan bahwa mayoriitas responden bekerja sebagai IRT.

Pada saat dilakukan penelitian banyak lansia perempuan yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan posyandu sehingga dari data ini menunjukkan bahwa rata-rata pekerjaan yang paling banyak adalah Ibu rumah tangga. dominasi IRT dalam penelitian ini berkaitan dengan karakteristik lansia dimana sebagian besar perempuan pada usia lanjut tidak lagi bekerja secara formal dan lebih banyak berperan dalam aktivitas rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu dan merapikan peralatan rumah tangga.

Salah satu penyebab hipertensi adalah pekerjaan yang dijalani dan seringkali ditemukan pada responden bahwa ibu rumah tangga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. hal ini disebabkan karena pekerjaan rumah tangga cenderung mengurangi aktivitas fisik dan menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi. Berdasarkan hasil uji statistika jenjang pendidikan paling banyak terpadat pada pendidikan jenjang SD dengan 25 responden (46,3%). hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widayanti et al, 2021). Yang menunjukan bahwa mayoritas responden lansia memiliki tingkat pendidikan dasar (SD). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki peran penting dalam mempengaruhi kemampuan individu dalam menerima informasi, memahami pengetahuan kesehatan, serta mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. lansia dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami informasi tertulis maupun konsep kesehatan yang kompleks, sehingga berpotensi mempengaruhi perilaku dan kondisi kesehatan mereka (Putra SA, et al, 2018).

b. Aktivitas Fisik

Berdasarkan uji statistika mayoritas responden paling banyak melakukan aktivitas sedang dengan 28 responden (51,9%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian oleh (Puhi et al, 2019), juga menunjukkan bahwa mayoritas responden lansia berada pada kategori aktivitas fisik sedang, yang berasal dari aktivitas sehari-hari. namun, aktivitas tersebut belum sepenuhnya mampu mengontrol tekanan darah secara optimal tanpa adanya aktivitas fisik yang lebih teratur. Dalam penelitian yang dilakukan di Padukahan Gamping Kidul rata-rata

mayoritas responden melakukan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan halaman, menyapu, mencabut rumput, dan memasak, sehingga uji statistika menunjukkan bahwa paling banyak melakukan aktivitas fisik berada pada kategori sedang.

aktivitas fisik sedang dapat membantu menurunkan tekanan darah, tetapi efeknya akan lebih maksimal jika dilakukan secara rutin dan dengan intensitas yang sesuai. lansia yang hanya melakukan aktivitas fisik sedang tanpa keteraturan tetap berisiko mengalami hipertensi (Sumarta et al, 2020)

Aktivitas fisik olahraga yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda santai, aktif diketahui mampu meningkatkan fungsi kardiovaskular. aktivitas ini dapat memperbaiki elastisitas pembuluh darah serta menurunkan resistensi perifer, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (*World Health Organization*, 2019). Selain itu, aktivitas fisik sedang juga berperan dalam meningkatkan efisiensi kerja jantung dan membantu mengontrol berat badan. Individu yang rutin melakukan aktivitas fisik sedang minimal 150 menit per minggu terbukti memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol (*World Health Organization*, 2019).

c. Derajat Hipertensi

Berdasarkan uji statistika mayoritas responden paling banyak berada pada kategori hipertensi derajat 1 dengan 34 responden (60,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, S., et al. (2020) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada masyarakat dewasa. dengan mayoritas responden dengan derajat 1 yaitu 140-159/90-100.

Pada hipertensi derajat 1, telah terjadi perubahan pada sistem kardiovaskular, seperti peningkatan resistensi perifer dan penurunan elastisitas pembuluh darah. perubahan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke apabila tidak dikendalikan dengan baik (AHA, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebagian besar penderita hipertensi, termasuk derajat 1, tidak menunjukkan gejala yang spesifik. namun, beberapa individu dapat mengalami keluhan ringan (Kemenkes

RI, 2019). Adapun tanda dan gejala yang dapat muncul pada hipertensi derajat 1 antara lain: Sakit kepala (terutama di bagian belakang kepala), Pusing atau rasa berputar, mudah lelah, leher terasa tegang, jantung berdebar (*palpitasi*).

d. Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,412$ korelasi positif dengan kekuatan sedang nilai signifikansi $p = 0,002$. maka H1 diterima dan H0 ditolak. hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di Padukuhan Gamping Kidul, dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif. Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan (Oktoviana et al, 2024) Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik, dengan kejadian hipertensi dengan p -value 0,0005. Penelitian ini menekankan bahwa aktivitas fisik yang tidak teratur atau dengan intensitas yang tidak sesuai kondisi fisik dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, khususnya pada individu dengan faktor risiko hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kusuma dan Hidayat (2019) dalam “Faktor-Faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi”, yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan bermakna dengan derajat hipertensi, namun arah hubungan sangat dipengaruhi oleh jenis dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan responden.

III. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta. Aktivitas fisik pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta paling banyak berada pada kategori aktivitas fisik sedang dengan 28 responden (51,9%). Derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta paling banyak terdapat pada hipertensi derajat 1 dengan 34 responden (60,0%). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta. dengan p-value 0,002.

IV. SARAN

1. Bagi pengelola STIKES Wira Husada

hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi sebagai referensi dalam pengembangan penelitian bidang keperawatan Gerontik dan dijadikan sebagai sumber data, bahan bacaan, serta sebagai acuan untuk mahasiswa dan perpustakaan.

2. Bagi pengelola Padukuhan Gamping Kidul

Temuan penelitian ini memberikan informasi terkait pentingnya manfaat aktivitas fisik bagi penderita hipertensi, sehingga peneliti megharapkan kepada Bapak Kepala Dukuh beserta Ibu-ibu kader untuk Memberikan informasi kepada masyarakatnya agar selalu melakukan aktivitas salah satunya adalah melakukan aktivitas olahraga seperti senam.

3. Bagi Peneliti berikutnya

Diharapkan agar penelitian berikutnya bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pemahaman responden tentang aktivitas fisik dengan hipertensi, agar masyarakat dapat lebih memahami dan menjalankan pemantauan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Sari YK. (The correlation of Sexes and Hypertention of Elderly in Nglegok Public Health Centre Kabupaten Blitar). 2016;2013:262-265. doi:10.26699/jnk.v3i3.ART.p262-265
- Putra SA, Notoatmodjo S, Sulistyowati Y. Aktifitas Fisik Menjadi Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Periode Januari-April Tahun 2023. 2023;7(2).
- Siregar RR. Health Community Service (HCS) Edukasi Proses Menua dan Perubahan Pada Lansia Health Community Service (HCS). 2023;(2016):2021-2024.
- Herdiani N, Ibad M, Wikurendra EA, et al. Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *J Kesehat Masy*. 2021;8(2):114-120.
- Oktaviana D, Hismawati H. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATTALLASSANG KABUPATEN TAKALAR: The relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Pattallassan. *J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing)*. 2024;10(1):127-131.
- Rimba H, Putri P. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang dan wening wardoyo ungaran. Published online 2025.
- Syahrir M, Sabilu Y, Salma WO. HUBUNGAN MEROKOK DAN KONSUMSI ALKOHOL DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA MASYARAKAT WILAYAH PESISIR 1 Program Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat , Universitas Halu Oleo , Kendari , Indonesia 2 , 3 Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Halu Oleo , Kendari , Indonesia. 2021;3.
- Firdaus, Mumhamad. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KAPUAS HULU Muhammad Firdaus*, Windu CHN Suryaningrat* □ Abstrak. 2020;7:110-

- Asda, Patria. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia." *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1.10 (2023): 1218-1223
- Prahmawati P, Rahmawati A, Kholina K. Hubungan Response Time Perawat Dengan Pelayanan Gawat Darurat Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Demang Sepulau Raya Lampung Tengah. *J Wacana Kesehat.* 2021;6(2):69. doi:10.52822/jwk.v6i2.281
- April E. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP KEPATUHAN DIIT PADA PASIEN APENDISITIS DI POLI BEDAH RSUD dr. ABDUL AZIS SINGKAWANG TAHUN 2019. *Sci J Nurs Res.* 2024;4(2):63. doi:10.30602/sjnr.v4i2.1305
- Kurniawati, Zainal S, Abd Kadir H. Kurniawati, Gambaran Tentang Kejadian Appendisitis Di Rs. Tk Ii Pelamonia Makassar. *J Ilm Kesehat Diagnosis.* 2020;15:2302-2531. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/391>
- Wulandari A, Sari SA, Ludiana. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *J Cendikia Muda.* 2023;3(2):163-171.
- Herdiani N, Ibad M, Wikurendra EA. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa J Kesehat Masy.* 2021;8(2):114. doi:10.31602/ann.v8i2.
- Dukungan H, Pada K, Dengan P, et al. Plagiarism Checker X Originality Report. Published online 2020.
- Wina P, Artini W, Rosita ME, Purba KM, Giban N. Review Artikel : Manejemen Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi Article Review : Management of Pharmacological and Non-Pharmacological Therapy in
- Nuraeni E. USIA JENIS KELAMIN BERESIKO DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KLINIK X KOTA TANGERANG. 2019;4(1):1-6.
- Anggraini RD, Hidayah A, Farida SN, Anggraini RD. Anggraini, R. D., et al. Vol 8, No. 1, February 2024. 2024;8(1):14-21.
- Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. *Clinical Practice Guideline 2017 ACC / AHA / AAPA / ABC / ACPM / AGS / APhA / ASH / ASPC / NMA / PCNA Guideline for*

- the Prevention , Detection , Evaluation , and Management of High Blood Pressure in Adults A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines.*; 2018. doi:10.1161/HYP.0000000000000065
- Hanifah Septiasary, Hanifa M Denny, Yuliani Setyaningsih. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Kalangan Masyarakat dan Pekerja: Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2024;7(4):822-830. doi:10.56338/mppki.v7i4.4811
- AHA. (2017). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults*. <https://cir.nii.ac.jp/crid>
- Anindya, N., Khaira, N., & Utami, D. F. (2025). Analisis kepatuhan kontrol pasien hipertensi rawat jalan di Klinik Pratama Kesuma Bangsa tahun 2023. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2)
- Kemenkes RI. (2017). *Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Widayanti, Novia, Agustina Rahmawati, and Yuli Isnaeni. "Gambaran Dukungan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Padukuhan Plurugan Kasihan Ii Bantul Yogyakarta." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*. Vol. 2. 2024.
- Notoatmodjo, Soekidjo, and Yeny Sulistyowati. "Aktifitas Fisik Menjadi Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Periode Januari-April Tahun 2023." *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 7.2 (2023): 173-183.
- Puhi, P. A., Poetra, J. F., Ibrahim, S. A., Ihsan, M., & Rahma, S. (2025). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA, TELAGA JAYA, DAN TELAGA BIRU. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 101-110
- Sumarta, Norma Hanifah. *Hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di kota batu*. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020.
- Widyastuti, N. (2017). *Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan kejadian*

- hipertensi pada lansia. Jurnal Keperawatan.*
- hipertensi pada lansia. Jurnal Keperawatan* Widyastuti, N. (2017). *Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Jurnal Keperawatan*
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016*. Geneva: World Health Organization
- Salma. (2020). Hubungan merokok dan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 27–35.