

ABSTRAK

Hipertensi terjadi karena tekanan darah arteri meningkat serta tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari atau sama dengan 90 mmHg (WHO, 2013). Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan yang ideal dan memperkuat sistem kardiovaskular. Kurangnya aktivitas fisik memiliki peluang lebih besar seseorang untuk menderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskopaska TNI AL Surabaya. Apakah ada hubungannya aktifitas fisik yang di lakukan sehari-hari dengan hipertensi yang dialami anggota Puskopaska TNI AL Surabaya.

Desain penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Puskopaska TNI AL Surabaya sejumlah 98 orang. Teknik *sampling* menggunakan *simple purposive sampling* sehingga didapatkan 79 responden. Instrument yang digunakan adalah Physical Activity Questionnaire PAQ dan tensimeter dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi. Analisa data yang digunakan adalah uji Spearman Rho. Penelitian ini di lakukan pada bulan juni 2023.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai aktivitas fisik ringan (*sedentary lifestyle*) yaitu 67 orang (84,8%), dan sebagian besar responden di Puskopaska Surabaya mengalami pre hipertensi yaitu 48 orang (60,8%). Hasil analisa Spearman Rho menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000 atau kurang dari α (0,05) dengan koefisien korelasi 0,445 sehingga terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan sedang di Puskopaska Surabaya.

Semakin ringan aktivitas fisik responden maka semakin berat derajat hipertensinya. Pihak Puskopaska Surabaya bekerja dengan tenaga kesehatan diharapkan untuk melakukan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi, dapat diberikan dalam bentuk leaflet.

Kata Kunci: aktivitas fisik, hipertensi, Puskopaska