

## ABSTRAK

Prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat. karena gaya hidup yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Kurang berolahraga dan aktivitas fisik dapat meningkat risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui menganalisis pengaruh evaluasi kesegaran jasmani terhadap peningkatan tekanan darah pada anggota TNI AL di Wilayah Kerja Satkes Kodiklatal Surabaya

*Design* penelitian menggunakan *One-Group Pretest-Posttest*, Populasi penelitian adalah peserta tes evaluasi kesegaran jasmani di Kodiklatal Surabaya sebanyak 75 orang, besar sampel adalah 63 responden dengan menggunakan *purposive sampling* analisis menggunakan *wilcoxon test*. Variabel yang digunakan adalah Evaluasi Kebugaran Jasmani dan peningkatan tekanan darah. Instrumen menggunakan lembar observasi tekanan darah.

Hasil penelitian didapatkan Anggota TNI AL dari 63 responden hampir seluruhnya (96,5%) mempunyai tekanan darah normal sebelum evaluasi kesegaran jasmani dan sebagian besar (57,1%) dengan tekanan darah secara pre hipertensi setelah melaksanakan evaluasi kesegaran jasmani. Berdasarkan analisis wilcoxon didapatkan nilai  $p$  sebesar  $p(0,000) < \alpha(0,05)$  hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh evaluasi kesegaran jasmani dengan peningkatan tekanan darah pada anggota TNI AL di Kodiklatal Surabaya.

Evaluasi kesegaran jasmani dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah. Pengembangan latihan kesegaran jasmani atau olahraga secara teratur dan terukur perlu ditingkatkan, sebagai upaya pencegahan dan tatalaksana penyakit hipertensi serta dapat mengevaluasi karakteristik kesehatan anggota TNI AL.

**Kata kunci** : Evaluasi Kesegaran Jasmani, Peningkatan Tekanan Darah