

ABSTRAK

Aktivitas fisik lansia adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Gathi Yuswa wilayah kerja Puskesmas Gayungan Surabaya.

Desain penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 30 responden dari seluruh lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Gathi Yuswa Gayungan Surabaya. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden. Alat pengukuran data berupa kuesioner dan tensimeter, teknik analisa data menggunakan uji statistik Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan $= 0,05$

Hasil penelitian dari 28 responden yang menderita hipertensi, sebagian besar dari responden (57,1%) melakukan aktivitas fisik sangat ringan dan (75,0%) mengalami hipertensi sangat ringan. Berdasarkan uji korelasi Rank Spearman, didapatkan $= 0,003 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Gathi Yuswa wilayah kerja Puskesmas Gayungan Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini adalah melakukan aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu para lansia harus bisa menyeimbangkan aktivitas fisik agar dapat membantu mengontrol tekanan darah.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi.