

ABSTRAK

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang dapat menyebabkan komplikasi yang serius seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kecacatan atau bahkan kematian. Berkembangnya kasus hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik yang kurang. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 02 Desa Ganting Sidoarjo.

Desain penelitian adalah menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 175 responden. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 122 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *Rank Spearman's* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 122 responden hampir setengahnya (43,4%) mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang dan hampir setengahnya (38,5%) termasuk kategori hipertensi derajat 1. Hasil uji *Rank Spearman's* $\rho = 0,003$ berarti $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi di RW 02 Desa Ganting RW 02 Sidoarjo.

Penderita hipertensi perlu menambahkan kegiatan olahraga dalam aktifitas fisik sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian dimasa mendatang dapat mempertimbangkan pola makan yang mungkin menjadi faktor yang berpengaruh pada tekanan darah.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Hipertensi, Tekanan Darah