

ABSTRAK

Nama Lengkap : Erisan Nurhaliza
Program Studi : Kedokteran/Fakultas Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Di
Puskesmas Desa Wanaherang

Hipertensi menjadi penyebab kematian terbesar ke-3 untuk kategori penyakit tidak menular. Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada laki-laki dan perempuan usia dewasa dalam rentang usia 35-55 tahun di Puskesmas Desa Wanaherang dan tinjauannya menurut pandangan Islam. Penelitian ini dilakukan dengan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 150 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* melalui rumus Lemeshow. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah pada responden usia 35–55 tahun di Puskesmas Desa Wanaherang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi, Usia Dewasa

ABSTRACT

Name : Erisan Nurhaliza
Study Program : Faculty of Medicine
Title : The Relationship Between Physical Activity at Wanaherang Village Community Health Center

Hypertension is the third leading cause of death among non-communicable diseases in Indonesia, based on the 2023 Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia/SKI). This study aimed to determine the relationship between physical activity and hypertension among men and women of adult age (35–55 years) at the Wanaherang Village Primary Health Center, as well as to review this relationship from an Islamic perspective. The study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 150 participants, selected using purposive sampling based on the Lemeshow formula. The results indicated that physical activity plays an important role in blood pressure control among respondents aged 35–55 years at the Wanaherang Village Primary Health Center. Statistical analysis showed a p -value < 0.05 , leading to the rejection of the null hypothesis (H_0). Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and both systolic and diastolic blood pressure in patients with hypertension. These findings underscore the importance of increasing physical activity as part of preventive and control efforts for hypertension.

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, High Blood Pressure, Adult Age*