

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW XII KELURAHAN SIDANEGARA CILACAP TENGAH

*The Relationship Of Physical Activity And Sleep Patterns
With Blood Pressure Elderly Hypertension Supervisor
In RW XII Sidanegara Village*

Finka Julietha¹, Agus Prasetyo², Suko Pranowo³

^{1,2,3} Al-Irsyad University Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap
Email : Finkajulietha@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Penyebabnya antara lain penambahan berat badan, proses penuaan, faktor genetik, serta gaya hidup modern seperti merokok, diet tinggi kolesterol atau tinggi asam lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik. Penderita hipertensi mengalami gangguan pada pola tidur yang menimbulkan penurunan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Tidur dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di RW XII Kelurahan Sidanegara Cilacap pada tahun 2022. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *survey analitik* menggunakan rancangan *cross sectional* terhadap 69 lansia penderita hipertensi di RW XII Kelurahan Sidanegara Cilacap Tengah tahun 2022 dengan metode *total sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,239$, $\alpha = 0,05$) dan pola tidur ($p = 0,359$, $\alpha = 0,05$) dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW XII Kelurahan Sidanegara Cilacap tengah.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Pola tidur, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/quiet. The causes include weight gain, the aging process, genetic factors, and modern lifestyles such as smoking, a diet high in cholesterol or high in saturated fatty acids, and lack of physical activity. Patients with hypertension experience disturbances in sleep patterns that cause a decrease in blood pressure. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and sleep patterns with blood pressure in the elderly with hypertension in RW XII, Sidanegara Village, Cilacap in 2022. This type of quantitative research is an analytical survey design using a cross sectional design for 69 elderly people with hypertension in RW XII, Sidanegara Village, Cilacap. Middle of 2022 with total sampling method. The research instrument used a questionnaire. Data analysis used bivariate analysis with Kolmogorov-Smirnov test. The results showed that there was no significant relationship between physical activity ($p = 0.239$, $\alpha = 0.05$) and sleep patterns ($p = 0.359$, $\alpha = 0.05$) with blood pressure in the elderly with hypertension in RW XII Sidanegara Cilacap. middle.

Keywords: Physical activity, sleep patterns, hypertension.