



**HUBUNGAN ANTARA RIWAYAT AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 45-54 TAHUN
STUDY DI WILAYAH KELURAHAN TLOGOSARI KULON
SEMARANG TAHUN 2009**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

Rumsari Mutiarawati

6450405078

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2009

ABSTRAK

Rumsari Mutiarawati. 2009. "**Hubungan Antara Riwayat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Usia 45-54 Tahun Study di Wilayah Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang**". Skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Usia 45-54 tahun

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia 45-54 tahun. Pada tahun 2008, jumlah responden penderita hipertensi pada usia tersebut sebesar 651 kasus di kelurahan Tlogosari Kulon Semarang. Jumlah ini didapatkan berdasarkan data dari Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi usia 45-54 tahun di Tlogosari Kulon Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi usia 45-54 tahun di Tlogosari Kulon Semarang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey observasional* dengan pendekatan *case-control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga yang berusia 45-54 tahun di kelurahan Tlogosari Kulon kecamatan Pedurungan kota Semarang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebesar 180 responden dengan terbagi menjadi 2, yaitu 90 responden kelompok kasus (mengalami hipertensi) dan 90 responden pada kelompok kontrol (tidak mengalami hipertensi). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sphygmomanometer*, timbangan injak, mikrotoa, kuesioner. Data primer diperoleh dengan pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan wawancara. Data sekunder diperoleh dari data kependudukan kelurahan Tlogosari Kulon yang meliputi jumlah penduduk berdasarkan kelompok usia, data distribusi penyakit tidak menular Dinas Kesehatan Kota Semarang, data distribusi bulanan penyakit Puskesmas Tlogosari Kulon. Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* (menggunakan uji *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan atau $\alpha=0,05$).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok kasus terdapat 85,6% responden yang memiliki kriteria aktivitas fisik ringan dan 14,4% responden yang memiliki kriteria aktivitas fisik sedang. Pada kelompok kontrol terdapat 24,4% responden yang memiliki kriteria aktivitas fisik ringan dan 75,6% responden yang memiliki kriteria aktivitas fisik sedang. Dari uji statistik didapatkan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia 45-54 tahun di kelurahan Tlogosari Kulon kecamatan Pedurungan kota Semarang. Saran yang dianjurkan bagi masyarakat kelurahan Tlogosari Kulon kecamatan Pedurungan kota Semarang hendaknya semakin meningkatkan aktivitas fisik dalam sehari-hari, salah satunya dengan lebih banyak berjalan kaki demi menjaga kondisi kesehatan. Bagi pihak Puskesmas Tlogosari Kulon hendaknya lebih memasyarakatkan kembali pentingnya aktivitas fisik yang cukup supaya tidak memicu munculnya hipertensi.

ABSTRACT

Rumsari Mutiarawati. 2009. **“The Relationship Between Physical Activity and Hypertension of Age 45-54 Study in Tlogosari Kulon, Semarang”** . Final Project. Public Health Studies Department, Faculty of Sports Studies, Semarang State University.

Keywords : Physical Activity, Hypertension, Age 45-54 years old.

Physical activity may influence hypertension of age 45-54. In 2008, the number of respondent who suffer from hypertension is 651 people in that age in district of Tlogosari Kulon Semarang. This number based on the data from local Government Clinic of Tlogosari Kulon Semarang. The problem that is searched in this research, is there any relationship between physical activity and hypertension of age 45-54 years old in Tlogosari Kulon Semarang. The purpose of this research is to know the relationship between physical activity and hypertension of age 45-54 in Tlogosari Kulon, Semarang.

The kind of this research is observational survey research using case-control approach. The population of this research is all the citizen who is 45-54 years old in district of Tlogosari Kulon, subdistrict of Pedurungan Semarang. The method to take the sample is stratified random sampling and it got 180 respondents divided into two parts, that is 90 respondent of hypertension case and the other 90 respondent are in control group (free from hypertension). The instruments used in this research are sphygmomanometer, pedal scales, michrotoa, questioner. The primary data was gotten by blood pressure, weight, height, and interview. The secondary data was gotten by demography data of the district of Tlogosari Kulon including the number of citizen based on age, distribution data of uncontaminated disease of Semarang Health Department, monthly distribution data of disease of tlogosari Kulon Government Clinic. Data analysis done by univariat and bivariat (using Chi-Square test statistic with meaningful degree or $\alpha=0,05$).

The result of this research is in case group, there are 85,6% of respondents who have light physical activity and 14,4% of respondents who have middle physical act. In control group, there are 24,4% of respondents who have light physical act and 75,6% of respondents who have middle physical act. From statistic, there are value of $p<0,05$.

The condusion of this research is there are a relationship between physical activity and hypertension of age 45-54 years old in district of Tlogosari Kulon, subditrict of Pedurungan, Semarang. Suggestion for the citizen of district of Tlogosari Kulon, subdistrict of Pedurungan, Semarang is to increase physical activities in daily life, one of them is walking more for keeping health. And for Government Health of Tlogosari Kulon is socialize about the importance of physical activity in order to avoid hypertension.