

## GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KECAMATAN NGENEMPLAK KABUPATEN BOYOLALI

Annisa Rosie Nirmala<sup>1</sup>, Eska Dwi Prajayanti<sup>2</sup>  
[annisarosienirmala12@gmail.com](mailto:annisarosienirmala12@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia mengalami perubahan fisiologis, termasuk pada sistem kardiovaskular, yang berpotensi menyebabkan hipertensi. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi lansia mencapai 15,46%, sementara di Kabupaten Boyolali terdapat 14,83% atau 160.188 jiwa berusia di atas 60 tahun. Aktivitas fisik berperan penting dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi, namun banyak lansia yang tingkat aktivitas fisiknya rendah hingga sedang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Kecamatan Ngeemplak, Kabupaten Boyolali. **Metode:** Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan 92 responden lansia yang dipilih menggunakan accidental sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) dari WHO. Pengumpulan data dilakukan pada 9 Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Ngeemplak. **Hasil:** Hasil menunjukkan 52,17% responden memiliki tingkat aktivitas sedang, 31,52% ringan, dan 16,30% berat. **Kesimpulan:** kesimpulan penelitian ini adalah mayoritas lansia hipertensi di wilayah tersebut memiliki aktivitas fisik sedang. Temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program promosi dan edukasi, serta memotivasi lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik teratur guna mencegah perburukan hipertensi.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, GPAQ, Hipertensi, Lansia*