

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI

Vira Dwi Safitri¹, Eska Dwi Prajayanti²
viradwisafitri75@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan keadaan dimana adanya tekanan darah sistolik di atas 149 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, hal ini dapat menyebabkan resiko stroke, gagal ginjal, dan jantung. Beberapa penyebab terjadinya hipertensi pada lansia diantara lain usia, genetik, jenis kelamin, kurang aktivitas fisik, dan merokok. Salah satu penyebab yang sering terjadi adalah kurang aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan latihan fisik yang cukup mudah dan murah, aktivitas fisik dapat dilakukan selama 30 menit atau sesuai dengan kemampuan. **Tujuan :** Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali. **Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif-kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel 79 responden. Instrumen yang digunakan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur aktivitas fisik. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan gambaran aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Mojosongo 18 (22,8%) aktivitas rendah, 37 (43%) aktivitas sedang, dan 27 (34,2%) aktivitas tinggi. **Kesimpulan :** Aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali mayoritas adalah aktivitas sedang.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Aktivitas Fisik*