

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN
KONTROL TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS ANDALAS PADANG**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

IVONNE OLIVIA

NIM: 1510312053

Pembimbing:

1. dr. Yerizal Karani, Sp.PD, Sp.JP (K) FIHA
2. dr. Biomechy Oktomalioputri, M. Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

2019

ABSTRACT

The Correlation Between Aerobic Exercise Habits and Blood Pressure Control in Hypertensive Patients at Andalas Padang Public Health Center

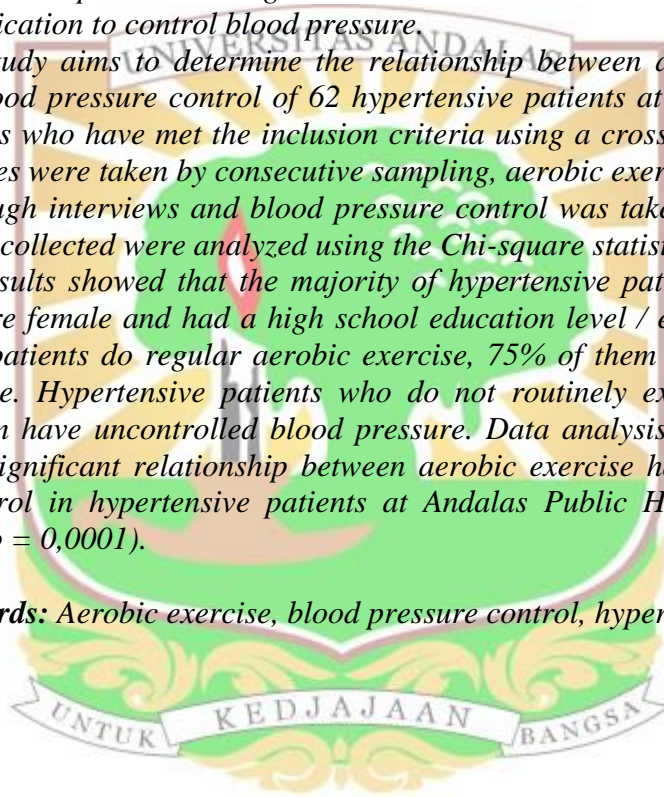
By
Ivonne Olivia

Hypertension has become one of the main health problems in Indonesia with a prevalence of 34.1%. In 2017, cases of hypertension in Andalas Public Health Center were the highest in Padang city, reaching 21.1% of all new cases. Optimally controlled blood pressure is very important to delay or prevent cardiovascular complications. Regular aerobic exercise can be applied as a lifestyle modification to control blood pressure.

This study aims to determine the relationship between aerobic exercise habits and blood pressure control of 62 hypertensive patients at Andalas Public Health Centers who have met the inclusion criteria using a cross-sectional study design. Samples were taken by consecutive sampling, aerobic exercise habits were assessed through interviews and blood pressure control was taken from medical records. Data collected were analyzed using the Chi-square statistical test.

The results showed that the majority of hypertensive patients were ≥ 60 years old, were female and had a high school education level / equivalent. Most hypertensive patients do regular aerobic exercise, 75% of them have controlled blood pressure. Hypertensive patients who do not routinely exercise aerobics 77.8% of them have uncontrolled blood pressure. Data analysis concluded that there was a significant relationship between aerobic exercise habits and blood pressure control in hypertensive patients at Andalas Public Health Center in Padang city ($p = 0,0001$).

Keywords: *Aerobic exercise, blood pressure control, hypertension*



ABSTRAK

Hubungan Kebiasaan Olahraga Aerobik dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Andalas Padang

**Oleh
Ivonne Olivia**

Hipertensi telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia dengan prevalensi yang mencapai 34,1%. Pada tahun 2017, kasus hipertensi di Puskesmas Andalas merupakan yang tertinggi di kota Padang, mencapai 21,1% dari semua kasus baru. Tekanan darah yang terkontrol secara optimal sangat penting untuk menunda atau mencegah komplikasi kardiovaskular. Olahraga aerobik yang teratur dapat diterapkan sebagai modifikasi gaya hidup untuk mengontrol tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga aerobik dengan kontrol tekanan darah terhadap 62 pasien hipertensi di Puskesmas Andalas yang telah memenuhi kriteria inklusi menggunakan desain penelitian potong lintang. Sampel diambil secara consecutive sampling, kebiasaan olahraga aerobik dinilai melalui wawancara dan kontrol tekanan darah diambil dari rekam medik. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji statistik Chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien hipertensi mayoritas berusia \geq 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dan memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat. Sebagian besar pasien hipertensi melakukan olahraga aerobik secara rutin, 75 % diantaranya memiliki tekanan darah yang terkontrol. Pasien hipertensi yang tidak rutin olahraga aerobik 77,8 % diantaranya memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol. Analisis data disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga aerobik dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas kota Padang ($p = 0,0001$).

Kata kunci: Olahraga aerobik, kontrol tekanan darah, hipertensi