

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENDERITA
HIPERTENSI PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Muhammad Zaid
1710301075

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Disusun oleh:
Muhammad Zaid
1710301075

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Proposal
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Meiza Anniza S.Ft.,M.Erg (Pembimbing)

1 Mei 2021

(Tanda Tangan)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19¹

Muhammad Zaid², Meiza Anniza³

ABSTRAK

Latar Belakang: Problematika pandemi covid-19 mengakibatkan segala jenis kegiatan harus dilakukan secara WFH, yang berdampak pada terbatas nya kegiatan masyarakat diluar rumah, menyebabkan pasif nya tubuh dan menjadi malas-malasan, aktifitas fisik yang dilakukan secara biasa bisa membantu para penderita hipertensi untuk mengurangi kambuh nya penyakit ini, terlebih lagi kegiatan ini tidak memerlukan alat-alat khusus yang harus digunakan pada masa pandemic covid-19 ini. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi pada masa pandemic covid-19. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan metode survey. Responden berjumlah 31 orang penderita yang berada di kota Yogyakarta. Menggunakan tehnik random sampling. Pengambilan data menggunakan kuisioner dari IPAQ untuk mengetahui tingkat aktifitas fisik penderita hipertensi. **Hasil:** Dalam penelitian ini hasil observasi menggunakan uji rank spearman didapatkan hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,508 > 0$ dan p sebesar 0.004 yang berarti terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi pada masa pandemic covid-19. **Kesimpulan:** Adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi pada masa pandemic covid-19. **Saran:** Bagi peneliti berikutnya untuk hasil data yang lebih akurat disarankan melakukan penelitian ini dengan metode eksperimen yang mana mampu mendapatkan hasil data secara akurat dalam melakukan penelitian.

Kata Kunci : Physical Actifity, Hipertensi, COVID-19

Daftar Pustaka: 10 referensi (2011-2012)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY TO HYPERTENSION PATIENTS COVID-19 PANDEMIC

Muhammad Zaid², Meiza Anniza³

ABSTRACT

Background: The problems of the covid-19 pandemic have resulted in all types of activities having to be carried out in a WFH manner, which has an impact on the limited activities of the community outside the home, causing the body to be passive and lazy, physical activity that is carried out normally can help people with hypertension to reduce the recurrence of this disease, moreover this activity does not require special tools that must be used during this covid-19 pandemic. **Objective:** This study was conducted to prove the effect of physical activity on hypertension sufferers during the covid-19 pandemic. **Methods:** This research was conducted by survey method. Respondents were 31 sufferers who were in the city of Yogyakarta. Using random sampling technique. Collecting data using a questionnaire from IPAQ to determine the level of physical activity of patients with hypertension. **Results:** In this study, the results of observations using the Spearman rank test showed that the correlation coefficient (r) was $-0.508 > 0$ and p was 0.004 which means that there is an effect of physical activity on people with hypertension during the covid-19 pandemic. **Conclusion:** There is an effect of physical activity on patients with hypertension during the covid-19 pandemic. **Suggestion:** For the next researcher, for more accurate data results, it is recommended to conduct this research with an experimental method which is able to obtain accurate data results in conducting research.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, COVID-19

Bibliography : 10 references (2011-2012)

1Thesis Title

2Students of Physiotherapy Study Program S1University of 'Aisyiyah Yogyakarta

3Lecturer of the Physiotherapy Study Program at the University of 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman yang sudah memasuki masa milenial dimana segala alat komunikasi dan sarana prasarana sudah semakin canggih, semakin memudahkan kita dalam mengakses segala hal. Bahkan ketika dalam pandemi yang diakibatkan oleh *COVID-19* ini pun kita masih bisa bekerja, sekolah, berbelanja, hiburan bisa dilakukan secara virtual melalui computer atau laptop dan juga gawai.

Pola hidup masyarakat mengalami perubahan semenjak WFH pemerintah menganjurkan masyarakat menjaga kesehatan, salah satu upaya dalam menjaga kesehatan yaitu dengan melakukan *aktivitas fisik*, beberapa contoh diantaranya ialah berjalan kaki, bersih bersih rumah, berenang, berkebun, mendorong kereta belanja, nah dalam masa pandemi sekarang ini. Aktivitas fisik merupakan dibutuhkan agar tubuh tetap aktif bergerak, dengan aktif bergerak bisa menurunkan tingkat stress yang terjadi akibat WFH yang mana dominan duduk lama ketika zoom, tugas dan laporan yang menumpuk, aktif bergerak juga bisa merelaksasikan otak agar tidak jenuh waktu terlalu lama berdiam diri.

Prevalensi Covid-19 sendiri secara global terus meningkat menurut (*World Health Organization*) WHO pada update menurut Covid19.who menyebutkan pada tanggal 26 Februari 2021 telah ditemukan 112,456,453 kasus yang terjangkit secara positif.

Sedangkan prevalensi untuk hipertensi sendiri menurut data WHO terdapat 22% di Dunia dan menyentuh angka 36% pada daerah Asia Tenggara. Menurut Riskesdas 2018 pengukuran hipertensi terhadap usia penduduk Indonesia pada umur 18 tahun sebesar (34,1%) pada usia 31-44 tahun sebesar (31,6%) umur 45-

54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun sebesar (55,2%).

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko diantaranya adalah berat badan yang lebih yaitu memiliki $IMT > 27,0$ (obesitas), kebiasaan pasien hipertensi yang suka dan sangat sulit meninggalkan kebiasaan konsumsi makanan asin seperti ikan asin, makanan dagingkaleng, dan gorengan serta didukung oleh riwayat keluarga yang memiliki hipertensi dan kurangnya berolahraga dengan alasan tidak mempunyai waktu untuk berolahraga (Febrianti, 2020).

TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan suatu keadaan penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan naiknya tekanan darah sampai melampaui normal. Hipertensi dinyatakan dalam milimeter (mm) merkuri (Hg) (Sabar Surbakti, 2014).

Hipertensi di kelompokkan menjadi 2 golongan bagian yaitu hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder, hipertensi primer adalah hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui, kejadian ini dialami oleh 90% penderita yang mana 10% sisanya terjadi akibat hipertensi sekunder dimana hipertensi yang terjadi dengan penyebab yang jelas, Meskipun hipertensi primer penyebabnya belum diketahui namun diperkirakan hipertensi primer disebabkan karena faktor keturunan, ciri perseorangan, dan kebiasaan hidup. Hipertensi sekunder disebabkan karena penyakit ginjal seperti stenosis arteri renalis, gangguan hormonal seperti feokromositoma, obat-obatan seperti kontrasepsi oral, dan penyebab lain seperti kehamilan, luka bakar, tumor otak dan lain lain (Aspiani, 2015)

Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena dapat menjadi faktor resiko dari penyakit stroke, payah jantung dan penyakit jantung koroner. Menurut

penelitian yang dilakukan oleh National Center prevalensi penduduk di amerika yang terkena hipertensi sebanyak 32,8% untuk yang berusia 18-39 tahun, 55,7% pada mereka yang berusia 40-59 tahun dan 54,9% pada mereka yang berusia 60 tahun atau lebih (Oktavianisya *et al*, (2020) dalam Yoon *et al.*, (2012).

Menurut American Society of Hypertension (ASH) hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan, WHO menyatakan hipertensi merupakan peningkatan tekanan sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan atau tekanan diastolic sama atau lebih besar 95 mmHg, (JNC VII) berpendapat hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg, sedangkan menurut Brunner dan Suddarth hipertensi juga diartikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg.(Nuraini, 2015)

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (Nuraini, 2015)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Peningkatan tekanan darah yang diatur oleh sistem aktivasi reticular pada batang otak akan merangsang area vasokonstriktor dan kardioakselerator di pusat vasomotor. Keadaan tersebut akan meningkatkan tekanan darah segera (Hall dalam Alifitah & Oktavianisya, 2020)

Kurang melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko penyebab kematian di dunia. Permasalahan ini menjadi perhatian pemerintah di banyak negara

(Purwanto, 2011). Menurut WHO (2018), terdapat peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% pada orang dengan kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan aktif melakukan latihan fisik selama minimal 150 menit dengan intensitas sedang per minggu secara rutin. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti populasi yang menua (lanjut usia) dan gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik (Dewi & Wuryaningsih, 2019)

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. (Karim *et al.*, 2018)

World Health Organisation (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang. beberapa cara agar menjadi aktif diantaranya adalah berlajan kaki, bersepeda, bermain, olahraga, kegiatan rumah, rekreasi. Apabila dilakukan secara teratur maka akan memberikan kesehatan dengan intensitas dan dosis yang sesuai (WHO, 2018). WHO juga merekomendasikan aktifitas fisik untuk usia 18-65 tahun selama 90-150 menit setiap minggu nya dengan ditambah 2 kali latihan yang berguna untuk memperkuat otot setiap minggu nya.

Coronavirus disease-19 (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus novel Corona 2019-nCoV dan telah ditetapkan oleh WHO secara global pandemi karena penyakit ini telah mewabah, terjadi bersamaan hampir diseluruh belahan dunia. Kebijakan “social distancing” dan “work from home” dilakukan pemerintah di

berbagai negara untuk mengurangi resiko penyebaran virus antar manusia. Namun kebijakan ini berpotensi meningkatkan pola hidup menjadi menurun akibat aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga menurun. Padahal, selain untuk mencegah penyakit kronis, berolahraga rutin dapat berperan meningkatkan sistem imun tubuh sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan pertahanan tubuh terhadap COVID-19 ini (Tiksnadi et al., 2020).

ALAT UKUR

International Aktivitas fisik Questionnaire (IPAQ)

Cara ukur Dengan menanyakan tentang tiga tipe spesifik aktivitas yang dilakukan di empat domain di atas. Tipe aktivitas fisik yang akan dinilai adalah berjalan, aktivitas intensitas sedang, aktivitas intensitas berat.

Interprestasi Dengan meliputi empat dimensi aktifitas fisik yang mencakup metode, frekuensi, durasi, dan intensitas

Uji realibitas dan validitas IPAQ telah teruji validitas dan realibitas tinggi di 12 negara sebagai instrument pengukuran aktivitas fisik untuk usia 15-69 tahun

METODE

Penelitian ini adalah korelasi dengan metode kuantitatif desain penelitian dengan menggunakan metode survey. Rancangan penelitian digunakan dengan cara random sampling dengan pembagian kuiseioner kepada para penderita hipertensi guna mengetahui bagaimana efek *aktivitas fisik* terhadap penderita hipertensi ketika dalam masa pandemic covid-19 ini.

POPULASI

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah wilayah generalisasi atas :objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan dan

akan diteliti dan di tarik kesimpulannya. Pada penelitian ini dilakukan dengan populasi secara global pada penderita hipertensi yang berada di daerah Yogyakarta yang termasuk kedalam beberapa syarat inklusi dan eklusi

SAMPEL

Metode pengambilan sample dengan tehnik propotional random sampling, yang mana peneliti menggunakan tehnik agar memberikan peluang kepada setiap orang memiliki kesempatan sebagai sample penelitian, yang mana nanti para sample tidak akan dipilih tetapi diseleksi dengan yang inklusi dan eklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti

PENGUMPULAN DATA

Dalam penelitian ini peneliti memperhatikan agar data yang diterima valid dengan menggunakan metode kuisioner, metode kuisioner yang dikerjakan dan disebarluaskan melalui *google form* dengan format beberapa pertanyaan dari IPAQ

HASIL

Hipert. Aktivitas Fisik	Hipert/ Tk I		Hipert. Tk 2		Hipert/ Tk 3	
	f	%	f	%	f	%
Rendah	0	0,0	0	0,0	1	3,2
Sedang	2	6,5	6	19,4	1	3,2
Tinggi	14	45,2	7	22,6	0	0,0
Total	16	51,6	13	41,9	2	6,5

Dalam penelitian ini hasil observasi menggunakan uji rank spearman didapatkan hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar - 0,508 > 0 dan p sebesar 0.004, sesuai dengan table yang ada di atas bahwasanya mengatakan adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi pada masa pandemi covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi pada masa covid-19

SARAN

1. Bagi peneliti
 - a. Disarankan untuk tetap memberikan promotif tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik sehari-hari.
 - b. Disarankan untuk tetap memperdalam metode penelitian yang berkaitan erat dengan kasus yang di bahas dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti berikutnya
 - a. Untuk hasil yang lebih maksimal diharapkan untuk penelitian berikutnya dengan mode eksperimen, yang mana dirasa mampu memberikan hasil data secara akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Systolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186>
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Febrianti, T. (2020). KIE Hipertensi dan Jalan Kaki 30 Menit sebagai Intervensi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Masyarakat RW 02 Pakulonan Serpong Utara, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 369–376.
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood Pressure and The New ACC/AHA Hypertension Guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65.
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pekerja (Analisis data Riskesdas 2013). *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 467. <https://doi.org/10.22146/bkm.25783>
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Kabupaten Sitiro. *Jurnal Kesehatan*, 6, 1–6.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Sabar Surbakti. (2014). Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(September 2014), 1–15.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>
- Suling, F. R. W. (2018). *Hipertensi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Sylvestris, A. (2017). Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi. *Saintika Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa

- Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 112–119. <https://doi.org/10.30701/ijc.1016>
- Tommy, S. J. A. (2019). Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cdk-274*, 46(3), 172–178. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503%0A>.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH: Literature Review. *Akperyarsismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.
- WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-94. WHO

