

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA  
FAKULTAS KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT**

Skripsi, Mei 2025

Resa Safhira Azahra, Ani Nurhaeni, Lely Nurlaely

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI POSBINDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KESAMBI KOTA CIREBON**

xviii + 66 + 5 tabel + 2 bagan + 14 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia yang ditandai dengan pembuluh darah arteri yang mengalami peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah responden sebanyak 53 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner aktivitas fisik GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan lembar observasi tekanan darah. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan aktivitas fisik ringan mengalami hipertensi tingkat 2. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon. Diharapkan lansia dapat meningkatkan aktivitas fisik untuk menurunkan risiko hipertensi.

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

**Daftar Pustaka : 40 (2015 – 2025)**

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGICAL AND HEALTH  
HEALTH FACULTY  
STUDY PROGRAM OF PUBLIC HEALTH**

Mini Thesis, Mei 2025

Resa Safhira Azahra, Ani Nurhaeni, Lely Nurlaely

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND  
HIPERTENSION IN THE ELDERLY AT THE INTERGRATED  
DEVELOPMENT POST IN THE WORKING AREA OF THE KESAMBI  
HEALTH CENTER CIREBON CITY**

xviii + 66 + 5 table + 2 chart + 14 appendices

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the common health problems in the elderly which is characterized by arterial blood vessels experiencing increased blood pressure. Physical activity is the main cause of cardiovascular diseases such as hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly at the Intergrated Development Post In The Working Area Of The Kesambi Health Center Cirebon City.*

*The type of research in this study quantitative using a cross sectional approach. the population in this study were all elderly people with hypertension who actively participated in Posbindu activities in the Kesambi Health Center Working Area. The sampling technique was total sampling with a total of 53 respondents. Data were collected using the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) and blood pressure observation sheets. Data analysis with the Spearman Rank test.*

*The result of the study showed that most elderly people with light physical activity experienced grade 2 hypertension. The result of statistical tests showed a significant relationship between the level of physical activity and the incidence of hypertension in the elderly with a p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ).*

*It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly at The Intergrated Development Post In The Working Area Of The Kesambi Health Center Cirebon City. It is hoped that the elderly can increase physical activity to reduce the risk of hypertension.*

**Keywords :Physical Activity, Hyperterntion, Elderly**

**Bibliography : 40 (2015 – 2025)**