

# Hubungan antara durasi tidur dan faktor lainnya dengan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Tegal Gundil, kota Bogor tahun 2017 = The relationship between sleep duration and other factors with physical activity on hypertension patients at Puskesmas Tegal Gundil, Bogor city year 2017

Inggriani Priscilia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473998&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kurang aktivitas fisik telah menjadi masalah kesehatan di dunia yang dapat berdampak kepada 9 kematian dini di seluruh dunia. Kurang aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah yang dapat menyebabkan penyakit komplikasi pada penderita hipertensi. Ada beberapa faktor yang menyebabkan penderita hipertensi tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin. Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara durasi tidur dan faktor lainnya dengan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor tahun 2017. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Responden dalam penelitian ini sebanyak 97 responden di Puskesmas Tegal Gundil Bogor. Aktivitas fisik ditentukan berdasarkan perhitungan dari kuesioner GPAQ, durasi tidur, kualitas tidur, stres, dan indeks massa tubuh diketahui melalui kuesioner PSQI, PSS, dan dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 32 responden memiliki aktifitas fisik 'tidak aktif'. Pada analisis bivariat menunjukkan hubungan antara usia dengan aktifitas fisik. Oleh karena itu Puskesmas diharapkan memberikan edukasi mengenai melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk penderita hipertensi dan meningkatkan program senam pagi di Puskesmas.

.....Physical inactivity has become a health problem in the world that could impact 9 of premature deaths in worldwide. Lack of physical activity in hypertension patients can lead to uncontrolled blood pressure that can lead to complications of disease on hypertension patients. There are several factors that can cause the hypertension patients sufferers to not do physical activity on a regular basis. The general purpose of this study is to know the relationship between sleep duration and other factors with physical activity in hypertension patients at Puskesmas Tegal Gundil Bogor City in 2017. This study used cross sectional design. There is 97 respondent of this research at Puskesmas Tegal Gundil bogor. Physical activity was determined on basis of calculations from GPAQ questionnaire, sleep duration, sleep quality, stress, and body mass index known through PSQI, PSS, and weight and height measurements. The results of this study showed that 32 of respondents have physical activity 39 not active 39. The bivariate analysis shows the relationship between age and physical activity. Therefore Puskesmas is expected to give education about doing physical activity routinely for hypertension patient and improve morning gymnastics program at Puskesmas.