

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL**

(DI Poli Kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan  
Kab.Bangkalan)

**SKRIPSI**



Oleh:

FITRIA NOR AINI  
NIM 19142010059

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
BANGKALAN 2023**

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL**

(DI Poli Kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan  
Kab.Bangkalan)

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

FITRIA NOR AINI  
NIM 19142010059

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
BANGKALAN 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL

(DI Poli Kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan  
Kab.Bangkalan)

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

FITRIA NOR AINI  
NIM 19142010059

Telah disetujui pada tanggal:

21 Agustus 2023

NHM  
Pembimbing



Merlyna Suryaningsih.,S.Kep.Ns.,M.Kep  
NIDN. 0731018304

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL

(DI Poli Kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan  
Kab.Bangkalan)

Fitriana Nor Aini<sup>1</sup>, Merlyna Suryaningsih<sup>2</sup>  
STIKES Ngudia Husada Madura

\*email: [fitrianoraini26@gmail.com](mailto:fitrianoraini26@gmail.com) [dear.erlyn25@gmail.com](mailto:dear.erlyn25@gmail.com)

## ABSTRAK

Tekanan darah tinggi dalam kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan, dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan didapatkan data selama bulan Oktober – Desember di tahun 2022, sebanyak 154 ibu hamil dan 48 orang (31,31%) mengalami tekanan darah  $>140/90$  mmHg. Tujuan penelitian untuk menganalisis. Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil.

Desain penelitian menggunakan *Analytic Correlative* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variabel independent Aktivitas Fisik dan variabel dependent Tekanan Darah Populasi penelitian adalah 51 pasien ibu hamil dengan jumlah sampel 47 responden yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Penelitian menggunakan kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ) dan pemeriksaan tekanan darah. Uji statistik menggunakan *Spearman Rank* dengan  $\alpha: 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah ibu hamil memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 29 ibu hamil dengan persentase (61,7%). Sebagian besar mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 27 ibu hamil dengan persentase (57,4%). Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan ada *Spearman Rank* didapatkan  $P: 0,000$   $\alpha: 0,05$   $r: 0,388$  sehingga disimpulkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil diatas diharapkan ibu hamil dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan olahraga teratur seperti senam dan berjalan pagi sehingga dapat menurunkan angka kejadian tekanan darah tinggi dan diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan variabel aktivitas fisik untuk menormalkan tekanan darah

**Kata Kunci: Tekanan Darah, Aktifitas Fisik, Ibu Hamil**

## **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN PREGNANT WOMEN**

*(Study at Obstetrical Polyclinic at Syarifah Ambani Rato Ebu General Hospital, Bangkalan)*

Fitria Nor Aini<sup>1</sup>, Merlyna Suryaningsih<sup>2</sup>  
STIKES Ngudia Husada Madura

\*email: [fitrianoraini26@gmail.com](mailto:fitrianoraini26@gmail.com) [dear.erlyn25@gmail.com](mailto:dear.erlyn25@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*High blood pressure in pregnancy is 5-15% of pregnancy complications, with systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. The preliminary study showed that pregnant women in the obstetrical polyclinic at Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan Hospital obtained data from October to December in 2022, as many as 154 pregnant women and 48 people (31.31%) experienced blood pressure  $> 140/90$  mmHg. The purpose of study is to analyze the Relationship between physical activity and blood pressure in pregnant women.*

*The research design used an Analytic Correlative with a Cross Sectional approach. The independent variable was Physical Activity and the dependent variable was Blood Pressure. The study population was 51 pregnant women with a total sample of 47 respondents selected by random sampling technique. The study used a questionnaire on the level of physical activity (GPAQ) and blood pressure examination. Statistical test using Spearman Rank with  $\alpha: 0.05$ .*

*The results showed that almost half of pregnant women had low physical activity, with a proportion of 29 pregnant women (61,7%). Most of them experienced high blood pressure as many as 27 pregnant women with the percentage (57.4%). Based on the results of statistical tests using the Spearman Rank, it was obtained  $P: 0.000$   $\alpha: 0.05$   $r: 0.388$  so that it be concluded a significant relationship between physical activity and blood pressure in pregnant women.*

*Based on the above results, it is hoped that pregnant women can carry out physical activity with regular exercise such as gymnastics and walking in the morning so that they can reduce the incidence of high blood pressure and it is hoped that future researchers will develop physical activity variables to normalize blood pressure.*

**Keywords:** *Blood Pressure. Physical activity, pregnant women*

## PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan, dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Ehizabeth 2018). Tekanan darah tinggi pada ibu hamil berisiko dapat mempengaruhi munculnya berbagai penyakit lain, yaitu odem pada paru, produksi ASI terhambat, perdarahan pada otak, premature, bahkan kondisi yang paling fatal yaitu kematian ibu dan janin, hambatan pertumbuhan janin, angka kematian perinatal dan neonatal lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak menderita tekanan darah tinggi (Azizah, 2017).

Tekanan darah tinggi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan di dunia yang sampai saat ini masih menjadi fokus utama, dengan total penderita mencapai >1 milyar jiwa. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 diperkirakan dengan tekanan darah tinggi pada ibu hamil mencapai 46%. Tekanan darah tinggi akan meningkat 10% ketika umur seseorang mencapai 30 tahun dan pada umur 60 tahun meningkat 30% (Suhardjono, 2017).

Profil kesehatan Indonesia tahun 2018 menyebutkan bahwa kematian ibu hamil di sebabkan oleh 2 penyebab utama yaitu hipertensi sebesar 27.1% dan disebabkan oleh preeklamsia 47%. Persentase tekanan darah tinggi ibu hamil Provinsi Jawa Timur sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 jumlah total penduduk Jawa Timur pada tahun 2019 mengalami kenaikan dengan sebesar 18.76% 1.146.412 penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan

di poli kandungan didapatkan data selama bulan Oktober – Desember di tahun 2022 didapatkan jumlah ibu hamil sebanyak 154 orang yang memeriksa dan 48 orang (31,31%) diantaranya mengalami tekanan darah > 140/90 mmHg. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami tekanan darah tinggi.

Tiga penyebab utama kematian pada ibu hamil adalah perdarahan (30%), hipertensi dalam kehamilan (25%), dan infeksi (12%). Hal ini memerlukan adanya kewaspadaan pada ibu hamil. Peningkatan tekanan darah saat hamil dapat mengakibatkan preeklamsia bahkan eklampsia yang merupakan faktor resiko kematian pada ibu hamil dan janinnya, banyak teori yang mengemukakan penyebab preeklampsia salah satunya adalah iskemia plasenta. (Ayu, 2016).

Sedangkan beberapa faktor predisposisi yaitu mola hidatidosa, diabetes mellitus, kehamilan ganda, hidropfetalis, obesitas dan umur yang lebih dari 35 tahun dan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang tinggi pada ibu hamil yaitu primigravida, obesitas, riwayat hipertensi, usia dan aktivitas fisik. Apabila tekanan darah tinggi tidak tertangani dengan baik maka akan mendatangkan berbagai komplikasi, kehamilan berisiko tinggi, salah satu kondisi terminal yang kemungkinan yaitu kematian ibu atau janin. (Sholihatun, 2020).

Untuk mengantisipasi terjadinya hal hal yang tidak diinginkan pada ibu hamil penyebab hipertensi dalam kehamilan dipengaruhi oleh riwayat genetik, ras atau etnis, obesitas dan perilaku, umur ibu, dan jumlah anak yang dilahirkan. Maka ibu hamil harus melakukan aktivitas fisik untuk

memenuhi kebutuhan dasar lainnya agar kesehatan bayi dan ibu hamil terpenuhi. American Heart Association, (2009). Menyarankan untuk melakukan kegiatan 30-60 menit per minggunya dari aktivitas sedang sampai berat secara teratur untuk memberikan dan meningkatkan kesehatan (Nurlaela & Aryati, 2018).

Aktivitas fisik yang tidak tercukupi dengan baik menimbulkan faktor resiko noncommunicable diseases, aktivitas fisik yang kurang mengakibatkan kematian sebesar 1,6 juta jiwa pertahun, penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi 30% diperkirakan karena aktivitas fisik yang kurang baik, jantung tidak stabil dan tekanan darah tinggi pada ibu hamil.

Setiap tugas fisik membutuhkan tingkat energi yang berbeda, berdasarkan intensitas dan otot kerja. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjang. Otot memerlukan energi di luar metabolisme untuk bergerak dalam aktivitas fisik. Ada banyak energi yang perlu digunakan, dan itu digunakan dalam berbagai cara. (Sudibjo et al, 2015)

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja di Poli Kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan menggunakan metode dengan pendekatan *Cross Sectional* dan uji statistik *Spearman Rank*. Variabel independent Aktivitas Fisik dan variabel dependent Tekanan

Darah. Populasi 51 pasien ibu hamil dengan jumlah sampel 47 ibu hamil.

### **HASIL PENELITIAN Data Umum**

#### **1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia**

Usia	Fre kuensi	Presentase (%)
17-25 (Remaja Akhir)	25	53,2
26-35 (Lansia Awal)	21	44,7
36-45 (Lansia Akhir)	1	2,1
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu bangkalan dengan usia 17-25 tahun yaitu 25 (53.2%).

#### **2. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Fre kuensi	Presentase (%)
IRT	32	68.1
Wiraswasta	1	2.1
Swasta PNS	4	8.5
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu bangkalan dengan pekerjaan ibu rumah tangga yaitu 32 (68.1%).

### 3. Distribusi Frekuensi Ibu hamil Berdasarkan Usia Kehamilan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Trimester 1	10	21.3
Trimester 2	29	61.7
Trimester 3	8	17
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu bangkalan dengan usia kehamilan 4-6 bulan yaitu 29 (61.7%).

#### Data Khusus

#### 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Fisik

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	29	61.7
Sedang	14	29.8
Tinggi	4	8.5
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa hampir setengahnya ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu bangkalan dengan aktivitas fisik rendah yaitu 29 (61,7%).

#### 2. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Tekanan Darah

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	20	42.6
Tinggi	27	57.4
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa hampir setengahnya ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu bangkalan dengan tekanan darah tinggi yaitu 27 (57.4%).

### 3. Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada ibu hamil

Aktifitas Fisik	Tekanan Darah					
	Normal		Tinggi		Total	
	f	%	f	%	f	%
Rendah	8	27.6	21	72.4	29	100.00
Sedang	9	64.3	5	35.7	14	100.00
	3	75.0	1	25.0	4	100.00
	20	42.60	27	57.40	47	100.00

Tinggi Total Uji Statistic Spearman Rank

$\alpha = 0,05$  Pvalue:

= 0.000

$r = 0,733$

Sumber: Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.6 dapat di jelaskan bahwa pasien ibu hamil di Poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan yang mengalami aktivitas fisik rendah dengan tekanan darah normal sejumlah 8 responden (27,6%), aktivitas fisik rendah dengan tekanan darah tinggi sejumlah 21 responden (72,4%) dengan total 29 responden (100.0%). Aktivitas fisik sedang dengan tekanan darah normal sejumlah 9 responden (64,3%), aktivitas fisik sedang dengan tekanan darah tinggi sejumlah 5 responden (35,7%) dengan total 14 responden (100.0%). Aktivitas fisik tinggi dengan tekanan darah normal sejumlah 3 responden (75,0%), aktivitas fisik tinggi dengan tekanan darah tinggi sejumlah 1 responden (25,0%) dengan total sejumlah 4 responden (100.0%).

Berdasarkan hasil uji statistic Spearman Rank menunjukkan nilai p value:  $0,000 < \alpha: 0,05$  dengan nilai tingkat korelasi 0,388 sehingga  $H_0$  di tetolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan



tekanan darah pada ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil. Sedangkan untuk hasil Correlation Coefficient atau  $r$ : 0,388 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan kuat antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalan. Berdasarkan penelitian ini juga menunjukkan arah hubungan yang positif antara Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalan.

#### **PEMBAHASAN**

##### **Gambaran Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalan.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan aktivitas fisik pada ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalan menunjukkan hampir setengahnya aktivitas fisik rendah sejumlah 29 responden dengan persentase 40,4%.

Berdasarkan dengan aktivitas fisik rendah merupakan kriteria ibu hamil yang kurangnya melakukan aktivitas fisik bekerja seperti aktivitas rumah, pekerjaan dan aktivitas fisik perjalanan ke suatu tempat dan aktivitas rekreasi seperti berolahraga, fitness dan rekreasi lainnya. Sehingga ibu hamil mengalami aktivitas fisik rendah.

Hal ini di dukung oleh teori (Herliani, 2020) bahwa di dapatkan responden wanita hamil sering kali tidak melakukan pekerjaan berat selama

kehamilan. Jenis pekerjaan dan masalah obstetric atau medis wanita dapat mempengaruhi apakah dan berapa lama dia harus melakukan bekerja selama kehamilan. Jika ada faktor resiko maka dapat meningkatkan komplikasi di akhir kehamilan. Hal ini perlu di perhatikan dalam pekerjaan atau aktivitas bagi ibu hamil.

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Berdasarkan karakteristik ibu hamil di dapatkan bahwa dari 29 ibu hamil yang aktivitas fisik rendah sebanyak 14 ibu hamil adalah ibu rumah tangga saat hamil. Ibu rumah tangga biasanya akan mengurangi aktivitasnya karna biasanya mengalami energi atau merasakan gejala-gejala kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas seperti mual muntah pusing dan mudah lelah dan ibu rumah tangga yang sudah memiliki asisten rumah tangga akan lebih sedikit melakukan aktivitas fisik dirumah dan biasanya suami meminta ibu hamil untuk mengurangi aktivitas fisik yang berat dikarenakan takut dengan keadaan kehamilannya. Peneliti berpendapat bahwa ibu hamil seharusnya melakukan aktivitas fisik yang teratur di rumah agar menjaga kesehatan saat hamil dengan melakukan beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu rumah tangga saat hamil seperti menyapu, memasak agar aktivitas fisik ibu hamil tetap terjaga dan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan ibu hamil adalah olahraga, karena merupakan salah satu aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat dan bugar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Weissgerber, 2018) menunjukkan pentingnya olahraga teratur bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya persalinan premature dan

hipertensi dalam kehamilan. Penelitian oleh (juhl 2020) juga menunjukkan penurunan angka persalinan premature sebesar 40% pada ibu hamil dengan olahraga teratur seperti senam dan berjalan pagi. Namun masih banyak wanita hamil yang takut untuk berolah raga, mereka khawatir olahraga bisa menyebabkan gangguan pada kehamilan. Dari khawatir tersebut sebagai besar ibu hamil takut untuk melakukan aktivitas fisik dan menjadi malas untuk berolahraga, padahal pada dasarnya aktivitas atau olahraga baik untuk kehamilan. Usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Berdasarkan karakteristik ibu hamil di dapatkan bahwa dari 29 orang yang aktivitas fisik rendah sebanyak 11 orang 63,2% adalah trimester 2. Bahwa usia kehamilan trimester 2 kondisi ibu akan mengalami mual muntah, nyeri pinggang dan punggung dan perut sudah mulai membesar maka akan merasakan cepat lelah untuk melakukan aktivitas fisik.

Hal ini sesuai dengan teori aktivitas fisik penting dilakukan selama kehamilan karena banyak manfaat yang dapat dirasakan bagi ibu hamil dan janin, namun berbeda dengan ibu hamil trimester 2 yang mengalami keadaan mual muntah berlebih dan mengeluh sakit pinggang. Aktivitas dan pekerjaan sehari-hari yang biasa dilakukan menjadi terhambat karena kondisi yang dialami ibu hamil, keadaan ibu hamil yang lemah membuat ibu enggan untuk melakukan aktivitas seperti biasanya. Sejalan dengan penelitian (Rofi'ah, 2020) didapatkan hasil bahwa ibu dari 5 responden mengatakan mual muntah dan sakit pinggang yang dialami cukup mengganggu bagi aktivitas fisik

ibu dan tidak mampu menjalankan aktivitas rutinnnya dan diharuskan istirahat total.

Peneliti berpendapat aktivitas fisik baik dilakukan selama kehamilan karena banyak manfaat yang didapatkan oleh ibu hamil, namun berbeda dengan ibu yang mengalami mual muntah berlebih dan mengeluh sakit di bagian tubuh akan mengganggu dan membuat aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan menjadi terhambat karena kondisi yang dialami ibu, keadaan ibu yang lemah membuat ibu enggan untuk melakukan aktivitas seperti biasanya.

#### **Gambaran Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan.**

Berdasarkan data yang di dapat menunjukkan tekanan darah pada ibu hamil di RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan menunjukkan sebagian besar tekanan darah tinggi sejumlah 27 responden dengan presentase 57.4%. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pada tekanan darah

Usia berdasarkan karakteristik ibu hamil. Sebelumnya di dapatkan bahwa hasil usia sebagian besar usia 17-25 remaja akhir sejumlah 27 responden dengan presentase 57.4%. Bahwa usia 17-25 tahun cenderung kurang stabil karena belum siapnya masa reproduksi sehingga pada usia 17-25 tahun secara anatomi dan fisiologi belum siap mengalami kehamilan karna akan mudah terkena komplikasi seperti hipertensi dan akan memiliki resiko kesehatan dikarenakan karena alat reproduksi belum siap menjalani fungsinya.

Hal ini didukung oleh teori Gustiani, (2018), yang menyatakan pada usia 17- 20 tahun dapat

menyebabkan hipertensi pada kehamilan dikarenakan ukuran uterus yang belum mencapai ukuran yang normal untuk kehamilan sehingga menyebabkan kemungkinan terjadinya gangguan pada kehamilan dan dapat menyebabkan hipertensi pada kehamilan dikarenakan proses degenerative yang menyebabkan perubahan pada structural serta fungsional pada pembuluh darah perifer yang membuat ibu hamil lebih rentan berisiko terkena hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saeni (2019), yang menyatakan bahwa usia merupakan bagian yang sangat penting dari status reproduksi. Usia ini dikaitkan pada peningkatan atau penurunan fungsi tubuh, sehingga sangat

mempengaruhi status kesehatan bagi seseorang. Pada usia yang kurang dari 20 tahun dapat menyebabkan hipertensi pada kehamilan dikarenakan ukuran uterus yang belum mencapai ukuran yang normal untuk kehamilan sehingga menyebabkan kemungkinan terjadinya gangguan pada kehamilan dan proses degenerative yang menyebabkan perubahan pada struktural serta fungsional pada pembuluh darah perifer yang membuat ibu hamil lebih rentan berisiko terkena hipertensi.

Hal ini sejalan dengan teori Wendy (2019), yang menyatakan bahwa remaja akhir yang secara terus menerus akan mengakibatkan perubahan fisiologis tubuh berupa ketidakseimbangan homeostasis tubuh. Jika hal tersebut terjadi, maka sistem saraf simpatis akan diaktifkan oleh hipotalamus sebagai efek dari ketidakseimbangan homeostasis tubuh. Sehingga sistem saraf simpatis yang aktif, akan mengakibatkan

peningkatan tahanan perifer dan peningkatan curah jantung sehingga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Peneliti berpendapat umur adalah faktor risiko kejadian tekanan darah tinggi pada ibu hamil, hal ini disebabkan, hipertensi lebih sering didapatkan pada masa awal dan akhir usia reproduktif yaitu usia remaja akhir 17-25 tahun. Ibu hamil yang mudah mengalami kenaikan tekanan darah dan merupakan faktor risiko untuk terjadinya hipertensi. Jadi wanita yang berada pada usia 17-25 tahun lebih rentan menderita hipertensi saat hamil.

#### **Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan**

Berdasarkan uji statistic Spearman Rank diperoleh nilai p value: 0,000 dengan taraf signifikan  $\alpha$ : 0,05 dengan nilai tingkat korelasi 0,388 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah sebagian kecil dengan kejadian tekanan darah tinggi.

Hal ini sesuai dengan teori Kristiani, (2018), aktivitas fisik rendah lebih berisiko terjadinya tekanan darah di karenakan kurangnya aktivitas fisik yang membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga meningkatkan tekanan darah. Dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin sehingga dapat

menurunkan atau menstabilkan tekanan darah.

Aktivitas fisik yang teratur pada ibu hamil dapat meningkatkan antioksidan enzimatis dan menurunkan oxidative stress sehingga mencegah terjadinya tekanan darah tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Karim dkk (2018), ibu hamil yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan darah. Orang yang tidak aktif beraktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras, semakin besar dan sering otot jantung memompa, maka semakin besar tekanan yang di bebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmadi (2019), bahwa aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi stabilisasi tekanan darah, terutama pada wanita hamil yang memasuki usia kehamilan trimester dua, semakin besar upaya otot jantung untuk memompa darah, semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan resistensi perifer menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ira, 2021) aktivitas fisik berpengaruh terhadap hipertensi. Semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin kecil resiko terkena penyakit hipertensi. Seseorang dengan aktivitas rendah memiliki kecenderungan sekitar 3050% terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang aktivitas fisiknya sedang atau berat. Aktivitas yang rutin dan baik akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah

hipertensi. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rasdini, 2021) aktivitas fisik sangat penting, maka ibu hamil dapat meningkatnya derajat kesehatannya. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Mereka yang aktif secara fisik umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi. Mereka yang aktif secara fisik cenderung mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih.

Menurut analisis peneliti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian tekanan darah tinggi pada ibu hamil dikarenakan jika semakin berat aktivitas fisik pada ibu hamil kejadian tekanan darah tinggi akan semakin membaik atau ringan, dibandingkan aktivitas fisik rendah akan mengakibatkan tekanan darah tinggi dan Ibu hamil yang aktivitas fisiknya lebih rendah akan mengakibatkan kurangnya efisiensi jantung secara keseluruhan. Ibu hamil yang secara fisik tidak aktif umumnya mempunyai tekanan darah lebih tinggi seperti yang didapatkan bahwa ibu hamil di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan yang melakukan aktivitas fisik rendah dan beresiko tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 22 ibu hamil. Hal ini yang di sebabkan karna ibu yang malas dan takut untuk melakukan aktivitas fisik yang akan mengakibatkan naiknya tekanan darah pada saat hamil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Pasien ibu hamil hampir setengahnya menunjukkan aktivitas fisik rendah di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan
2. Pasien ibu hamil sebagian besar menunjukkan tekanan darah tinggi di poli kandungan RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan
3. Pasien ibu hamil terdapat ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah di poli RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan

### Saran

Bagi tempat penelitian skripsi ini di harapkan dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan dalam komitmen untuk merencanakan suatu tindakan dalam upaya peningkatan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil. Bagi responden skripsi ini dapat menjadi masukan bagi ibu hamil sebagai sasaran upaya peningkatatan tekanan darah dan mampu meningkatkan komitmen untuk merencanakan suatu tindakan dalam upaya peningkatan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil dan melakukan aktivitas fisik dengan olahraga teratur seperti senam dan berjalan pagi. Bagi institusi di harapkan hasil penelitian di gunakan sebagai masukan dan informasi bagi lembaga pendidikan sehingga hasil penelitian dapat di kembangkan atau dapat di jadikan acuan bahan penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya skripsi ini di harapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, keterampilan mengenai upaya peningkatan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil berdasarkan manfaat yang di persepsikan terhadap suatu tindakan,

persepsi terhadap tekanan darah, komitmen untuk merencanakan suatu tindakan yang berhubungan dalam pengkatakan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu hamil.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akri, Y. J., & Yunamawan, D. (2022). Studi Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Stres Selama Kehamilan Terhadap Kejadian Preeklamsia Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Biomed Science*, 10(2), 24-36.
- Amalina, N., Kasoema, R. S., & Mardiah, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *Voice Of Midwifery*, 12(1), 821.
- Arnani, A., Yunola, S., & Anggraini, H. (2022). Hubungan Riwayat Hipertensi, Obesitas, Dan Frekuensi Antenatal Care Dengan Kejadian Preeklampsia. *Jurnal'aisyiyah Medika*, 7(2).
- Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3).
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Sainatika*, 6(1), 54-62.
- Dewi, Niwang A.T. (2016). *Patologi Dan Patofisiologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dhamayanti, M., & Widyastuti, Y.

- (2018). Hubungan Preeklampsia Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum Pada Bayi Baru Lahir Di Rsud Wonosari Tahun 2017 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Elsanti, D., & Yulistika, D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kalibagor. Prosiding Snapp2016 Kesehatan Pissn 2477- 2364, Eissn 2477-2356,6(1),77-186.
- English Fa, Kenny Lc, Mccaharthy Fp (2015). Risk Factors And Effective Management Of Preeclampsia. Integrated Blood Pressure Control
- Fatmawati, L., Sulistyono, A., & Notobroto, H. B. (2017). Pengaruh Status Kesehatan Ibu Terhadap Derajat Preeklampsia/Eklampsia Di Kabupaten Gresik. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 20(2), 52-58.
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktifitas Fisik Terhadap Seimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Malajah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, Volume 2, Nomor 1.
- Hapsari, A., Wardani, H. E., & Kartikasari, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Olahraga Selama Kehamilan Di Desa Klinterejo. Journal For Quality In Women's Health, 2(2), 1-4.
- Hartinah, D., Karyati, S., & Rokhani, S. (2019). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 10(2), 350-357.
- Hidayat, A. A. (2014). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Indarwati, I., Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun, M. (2019). Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. Jurnal Kebidanan Indonesia, 10(2), 8-18.
- Jannah, M. (2022). Asuhan Kebidanan Terhadap Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklampsia. Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 12(3).
- Marmi. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mitayani. (2009). Asuhan Keperawatan Martenitas. Jakarta.

Nur, A. F., & Arifuddin, A. (2017).  
Faktor Risiko Kejadian  
Preeklampsia Pada Ibu Hamil  
Di Rsu Anutapura Kota Palu.  
Healthy Tadulako Journal  
(Jurnal Kesehatan Tadulako),  
3(2), 69-75.

Novitaningtyas, T., Puspowati, S. D.,  
& Purwani, E. (2014).  
Hubungan Karakteristik  
(Umur, Jenis Kelamin, Tingkat  
Pendidikan) Dan Aktivitas  
Fisik Dengan Tekanan Darah  
Pada Lansia Di Kelurahan  
Makamhaji Kecamatan  
Kartasura Kabupaten  
Sukoharjo (Doctoral  
Dissertation, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta).

Prihatin, M. (2023).  
Hubungan Preeklampsia  
Dengan Faktor Resiko Pada  
Bayi Baru Lahir  
Di Ruang Bersalin Rsud Praya

Kabupaten Lombok Tengah  
(Doctoral Dissertation,  
Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan (Stikes) Hamzar).

Profil Kesehatan Provisi Jawa Timur.  
(2018).

