

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI :

## SINGLE CASE STUDY HOLISTIC

Firda Yunisa<sup>1</sup>, Herdiman, M, Kep<sup>2</sup>

Koresponding Author : [firdayunisa20@gmail.com](mailto:firdayunisa20@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan risiko kejadian hipertensi sistolik terisolasi sebesar 2,33 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang melakukan aktivitas fisik. Pada masa lansia mulai terjadi penurunan hormon estrogen sehingga berdampak pada kondisi tubuh dan juga mentalnya. Akibatnya akan mengganggu aktivitas pada lansia. Karena perubahan tersebut mengakibatkan kegiatan fisik lansia menjadi kurang menyenangkan atau cepat merasa lelah jika melakukan aktivitas. **Tujuan :** untuk mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif single case study. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu lansia dengan hipertensi tanpa ada hambatan dalam aktivitas serta mandiri dalam melakukan kegiatan sehari harinya dan tidak mengonsumsi obat hipertensi. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan dianalisis secara tematik. **Hasil :** hasil penelitian ini menghasilkan 4 tema yaitu : aktivitas, respon tubuh, factor penyebab, dan ketidakpatuhan minum obat. Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi melakukan aktivitas secara rutin dan teratur dapat menstabilkan tekanan darah serta menjadikan kualitas tubuh yang baik. **Kesimpulan :** lansia dengan hipertensi yang melakukan aktivitas rutin dapat menstabilkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** aktivitas fisik, lansia, hipertensi