

INTISARI

Latar Belakang: Kebugaran jasmani penting untuk menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang untuk menjadi kemampuan fisik dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, peningkatan tekanan darah sistolik akan lambat dan kembali normal lebih cepat pada saat aktivitas. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah yang dapat mencapai maksimal saat kardiovaskuler berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Semakin tinggi nilai kebugaran jasmani seseorang, *cardiac output* akan jauh lebih bagus sehingga tekanan darah sistolik yang dihasilkan tiap orang juga baik karena efisiensi kerja kardiovaskuler.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *korelasi* yang menunjukkan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tekanan darah. Rancangan penelitian dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji statistik *Spearman Rank correlation* dan *linear regression*. Sampel penelitian 50 mahasiswa dengan teknik *total sampling* menggunakan instrument pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan *Harvard Step Test* dan *Sphygmomanometer* untuk pengukuran tekanan darah.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan tingkat kebugaran jasmani sangat kurang (10%), kurang (12%), sedang (22%), baik (26%) dan sangat baik (30%), sedangkan tekanan darah berada dalam kategori normal (54%) dan rendah (46%). Hasil analisis *Spearman Rank* dan *Regresi Linear Sederhana* diperoleh nilai *p value* = 0,03 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat keeratan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tekanan darah. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani semakin baik maka tekanan darah sistolik akan semakin baik.

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tekanan darah sistolik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata Kunci : tingkat kebugaran jasmani, tekanan darah sistolik.

ABSTRACT

Background: Fitness is important to support physical activity daily. Physical fitness is a person's degree of dynamic sound to be a physical ability to complete tasks and jobs. When the people have an activity, the Systolic blood pressure in someone with good physical fitness level will increase slowly and return to normal immediately. Systolic blood pressures reach a maximum when the cardiovascular contracts to pump blood throughout the body. The better of physical fitness levels so the cardiac output levels will be better. It is good for cardiovascular work efficiency.

Objective: To determine the relationship between the levels of physical fitness with systolic blood pressure the student of Nursing Science Program, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Methodology: This study is a quantitative research design correlation that shows the relationship between the levels of physical fitness with blood pressure. The study design with cross sectional approach using the Spearman rank correlation and linear regression. The research sample of 50 students with a total sampling technique using instrumental measurements of physical fitness level using the Harvard Step Test and sphygmomanometer to measure blood pressure.

Results: Statistical analysis showed the physical fitness levels is very less (10%), less (12%), moderate (22%), good (26%) and excellent (30%), while the blood pressure within the normal category (54 %) and low (46%). The results of Spearman Rank analysis and simple linear regression obtained p value = 0.03 ($p < 0.05$), which means there is a relationship between the physical fitness levels with blood pressure. Where someone with a level of physical fitness, the better the systolic blood pressure will be good.

Conclusion: There was relationship between the level of physical fitness to the systolic blood pressure in their final year of University Nursing Science Program Muhammadiyah Yogyakarta.

Keywords: *Physical fitness levels, systolic blood pressure.*