

## INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi cukup tinggi dan terus meningkat di berbagai negara. Hipertensi dapat menyebabkan serangan stroke, retinopati, serta penyakit ginjal. Orang yang sibuk tidak menyempatkan diri untuk berolahraga secara teratur dan cenderung mempunyai gaya hidup tidak banyak bergerak fisik dalam aktivitasnya (*sedentary life*) dan beresiko timbulnya hipertensi. Salah satu pekerjaan yang berhubungan dengan kondisi ini yaitu para pegawai negeri sipil (PNS). Kebanyakan PNS yang mempunyai gaya hidup tidak banyak bergerak fisik dalam aktivitasnya (*sedentary life*) cenderung banyak bekerja di belakang komputer dengan intensitas waktu yang lama. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan kualitas tekanan darah pada pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan metode *cross sectional*. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden penelitian ini sebanyak 60 responden yang terdiri dari 30 orang PNS yang rutin olahraga dan 30 orang PNS yang tidak olahraga. Penelitian dilakukan di Dinas pendidikan dan sekolah-sekolah kota Yogyakarta. Pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer* merk Riester dan stetoskop merk riester. Analisis data menggunakan program SPSS yaitu *Mann Whitney Test*. Hasil analisis didapatkan nilai U hitung untuk tekanan darah sistolik sebesar 348.500 dengan nilai sig 0,115 dan tekanan darah diastolik sebesar 345.000 dengan nilai sig 0,105. Oleh karena nilai sig > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tekanan darah antara PNS yang rutin berolahraga dan PNS yang tidak berolahraga.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Olahraga, Pegawai Negeri Sipil.

## ABSTRACT

Hypertension is one of non-communicable disease with quite high prevalence and keep increasing in many country. Hypertension can causing a stroke attack, retinopathy, and kidney diseases. Busy people don't have an opportunity to do consecutive exercise and mostly not moving physically in their daily activities (sedentary life) and can increase the risk of hypertension. A job that can relate with this condition is a civil servant. Most civil servant have sedentary lifestyle in their activities and mostly working behind the computer for a long time. The purpose of this research is to determine the difference in blood pressure quality of the civil servant who exercise regularly and civil servant who don't exercise. This study is a quantitative research with a cross sectional method. The technique used is purposive sampling using inclusion and exclusion criteria. The respondent of this research are 60 respondent that consist of 30 civil servants who exercise regularly and 30 civil servants who don't exercise. The research was held at education department and schools of Yogyakarta city. The blood pressure measurement are using Riester Sphygmomanometer and Riester stethoscope. Data analysis using SPSS program that is Mann Whitney Test. The analysis result are obtained that the U value for sistole blood pressure are 348.500 with 0,115 sig value and diastole blood pressure are 345.000 with 0,105 sig value. Because of the sig value is  $> 0,05$  it can be concluded that there is no significant difference in blood pressure quality between the civil servant who exercise regularly and civil servant who don't exercise.

Keywords : Blood Pressure, Exercise, Civil Servant.