

ABSTRAK

Latar Belakang : Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Kesehatan RI menyatakan bahwa jumlah perokok di Indonesia. Riskesdas (2018) memperlihatkan data, perokok usia 10-18 tahun mencapai 9.1%. atau naik 0,3% dari tahun 2016. Olahraga menjadikan tubuh bugar dengan melakukan aktivitas sedang (misalnya berjalan cepat) beberapa kali seminggu, dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan aktivitas fisik (lari) terhadap perubahan tekanan darah pada siswa perokok di SMK Perguruan Sumatera.

Metode Penelitian : Penelitian ini adalah praeksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*, rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan.

Hasil Penelitian : Hasil uji *wilcoxon* diperoleh $p = 0,001$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik, sedangkan pada tekanan darah diastolik diperoleh $p = 0,009$ ($p < 0,05$) . Terdapat hubungan bermakna penurunan tekanan darah sesudah aktivitas fisik

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara aktivitas fisik (lari) terhadap perubahan tekanan darah pada siswa perokok.

Kata kunci : Tekanan darah, Aktivitas fisik, Siswa perokok

ABSTRACT

Background: Smoking can cause hypertension due to chemicals contained in tobacco which can damage the inner lining of artery walls, so that the arteries are more prone to plaque buildup (atherosclerosis). RI Health states that the number of smokers in Indonesia. Riskesdas (2018) shows the data, smokers aged 10-18 years reached 9.1%. or up 0.3% from 2016. Sport makes the body fit by doing moderate activity (for example, walking fast) several times a week, can reduce blood pressure.

Object: To find out whether there is a relationship of physical activity (running) to changes in blood pressure in smoker students at SMK Perguruan Sumatera.

Methods: This study is a pre-experiment with a one-group pretest-posttest research design, this design has no comparison group.

Results: Wilcoxon test results obtained $p = 0.001$ ($p < 0.05$) at systolic blood pressure, while diastolic blood pressure obtained $p = 0.009$ ($p < 0.05$). There is a significant relationship in reducing blood pressure after physical activity.

Conclusion: The conclusion of this research, There is a relationship between physical activity (running) on changes in blood pressure in smoker students.

Keyword : Blood pressure, physical activity, student smokers