

Pengaruh Frekuensi Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas

Karmila Ayuba¹, Efri Leny Rauf², Yuliandary Yunus³, Rizky Nikmathul Husna Ali

¹Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

E-mail: efrileyenrauf@umgo.ac.id

Abstrak

Masa nifas merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang ditandai dengan perubahan fisiologis, termasuk pada sistem kardiovaskular yang dapat memengaruhi tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan ibu nifas berperan penting dalam membantu adaptasi tubuh dan menjaga kestabilan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh frekuensi dan intensitas aktivitas fisik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Batudaa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 52 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer*, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas dengan aktivitas fisik frekuensi dan intensitas sedang cenderung memiliki tekanan darah dalam kategori normal dibandingkan ibu dengan aktivitas fisik rendah dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Aktivitas fisik yang kurang optimal berhubungan dengan tekanan darah yang tidak stabil. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Ibu Nifas, IPAQ

Abstract

*The postpartum period is a recovery period after childbirth, characterized by physiological changes, including those affecting the cardiovascular system, which can affect blood pressure. Physical activity by postpartum mothers plays a crucial role in helping the body adapt and maintaining stable blood pressure. This study aimed to determine the effect of physical activity frequency and intensity on systolic and diastolic blood pressure in postpartum mothers in the Batudaa Community Health Center (Puskesmas) area. This research used a quantitative method with an observational analytical design using a cross-sectional approach. The study sample consisted of 52 postpartum mothers selected using consecutive sampling. Data were collected through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. Then, data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that postpartum mothers with moderate frequency and intensity of physical activity tended to have normal blood pressure compared to mothers with low physical activity, with a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$). Suboptimal physical activity is associated with unstable blood pressure. The conclusion of this study indicates that the frequency and intensity of physical activity influence systolic and diastolic blood pressure in postpartum women.*

Keywords : Physical Activity, Blood Pressure, Postpartum Women, IPAQ

LATAR BELAKANG

Masa nifas (*postpartum*) adalah periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga alat kandungan kembali ke kondisi semula seperti sebelum hamil, berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Pada masa ini ibu akan menghadapi berbagai perubahan fisiologis salah satunya perubahan pada sistem kardiovaskular yang memengaruhi kestabilan tekanan darah. Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2025), komplikasi akibat tekanan darah tidak normal pada masa nifas seperti hipertensi masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas baik bagi ibu maupun janin. Ada sekitar 80% penyebab kematian yang secara langsung disebabkan karena terjadinya hipertensi dan bisa meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari (Harmawati Rustan, 2025).

Gangguan pada sistem kardiovaskular menyebabkan ketidakseimbangan aliran darah dan oksigen diseluruh tubuh. Dampaknya bisa berupa gangguan fungsi organ vital, tekanan darah menjadi tidak stabil hingga komplikasi serius pada ibu nifas. Karena itu, menjaga stabilitas tekanan darah dan aktivitas fisik yang sesuai sangat penting untuk mempertahankan fungsi sistem kardiovaskular yang optimal. Penanganan sistem kardiovaskular harus berfokus pada menjaga kestabilan tekanan darah, memperbaiki sirkulasi, serta mencegah komplikasi organ vital. Pada ibu nifas, solusi paling efektif meliputi pemeriksaan tekanan darah rutin, melakukan aktivitas fisik ringan dan pengawasan medis jika tekanan darah abnormal berlanjut (Nurhikmawati et al., 2024).

Upaya pemerintah melalui Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 Tahun 2020 tentang GERMAS mengamanatkan untuk mewujudkan GERMAS, melalui 1peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan edukasi hidup sehat (Kemenkes, 2020).

Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Individu yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga jantung bekerja lebih keras (Ladyani et al., 2024). Sebaliknya, orang yang melakukan aktivitas fisik dapat bermanfaat karena dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi endotel, serta menurunkan resistensi vaskular perifer yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Carlina, 2025). Pada ibu nifas aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempercepat proses pemulihan tubuh, mencegah komplikasi, serta menjaga tekanan darah tetap stabil (Garnita & Irawati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ladyani et al., 2024) ia menemukan bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu rumah tangga dengan hipertensi setelah 20 menit senam. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga, 2022) yang menjelaskan bahwa ada hubungan signifikan pengaruh antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu nifas hipertensi. Penelitian juga serupa dengan penelitian (Aliftitah & Oktavianisya, 2020) yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik ringan berupa jalan kaki selama 30 menit dapat secara nyata menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia,

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Batudaa didapatkan jumlah ibu nifas pada tiga bulan terakhir yaitu ada sekitar 62 orang. Dari adanya data ini cukup signifikan bagi peneliti untuk meneliti tentang aktivitas fisik ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Batudaa.

METODE

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Batudaa Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo dan telah dilaksanakan pada tanggal 26 November – 03 Desember 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik *cross-sectional* untuk menilai pengaruh secara statistik antara frekuensi dan intensitas aktivitas fisik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas. Pengumpulan data dilakukan sekali pada satu waktu tanpa intervensi, dengan analisis statistik untuk menilai hubungan antar variabel secara objektif dan efisien. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada pada rentang waktu 3 bulan terakhir 2025. Sampel dalam penelitian adalah ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan berdasarkan ketersediaan ibu nifas yang ditemui pada saat penelitian.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*, yaitu semua responden yang memenuhi kriteria inklusi selama periode penelitian akan diikutsertakan hingga jumlah sampel terpenuhi. Variabel independen dalam penelitian adalah frekuensi dan intensitas aktivitas fisik. Variabel dependen-nya adalah tekanan darah ibu nifas. Instrument penelitian menggunakan kuisisioner aktivitas fisik untuk menilai pengaruh frekuensi aktivitas fisik ibu nifas. Kuesioner menggunakan 7 pertanyaan meliputi aktivitas fisik ibu - nifas dalam 7 hari terakhir, yang terdiri dari jenis, frekuensi, dan durasi aktivitas fisik. Dengan menghitung nilai MET, jika nilai MET kurang dari 600 dikategorikan rendah, jika nilai MET 600 sampai 3000 di kategorikan sedang, dan jika lebih dari 3000 di kategorikan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase
1.	Usia		
	1. 20-25 tahun	18	34,6%
	2. 26-30 tahun	22	42,3%
	3. >30 tahun	12	23,1%
	Total	52	100%
2.	Paritas		
	1. Primipara	20	38,5%
	2. Multipara	32	61,5%
	Total	52	100%
3.	Pekerjaan		
	1. IRT	38	73,1%
	2. Pegawai	7	13,5%
	3. Wiraswasta	7	13,5%
	Total	52	100%

Tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di rentang usia 26-30 tahun (38,5%). Rentang usia ini termasuk usia reproduksi aktif sehingga aktivitas fisik dan kondisi tekanan darah relatif. Pada tabel paritas diperoleh bahwa sebagian besar adalah multipara (69,2%), yang umumnya memiliki aktivitas fisik lebih tinggi karena sudah memiliki lebih dari satu anak untuk dirawat. Pada tabel pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

No	Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase
	1. Rendah (<600 MET)	22	42,3%
	2. Sedang (600-3000 MET)	12	23,1%
	3. Tinggi (>3000 MET)	18	34,6%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah (42,3%) biasanya dalam kategori ini ibu memang cenderung mengurangi aktivitas fisik karena masih berada dalam fase pemulihan. Pada kategori aktivitas sedang sebesar (23,1%) umumnya berasal dari ibu yang tetap aktif melakukan pekerjaan rumah sehari-hari atau merawat lebih dari satu anak. Sementara itu, aktivitas fisik tinggi (34,6%) berasal dari ibu yang memiliki rutinitas rumah tangga berat seperti melakukan aktivitas berulang yang meningkatkan beban fisik.

Tabel 3 Distribusi Intensitas Aktivitas Fisik

NO	Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Presentase
1	Ringan (<600 MET)	35	67,3%
2	Sedang (600-3000 MET)	17	32,7%
3	Berat (>3000 MET)	0	0,0%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel, intensitas aktivitas fisik ibu nifas menunjukkan variasi yang cukup jelas antara kategori ringan dan sedang, sementara kategori berat tidak ditemukan. Intensitas aktivitas fisik ringan merupakan kategori yang paling banyak dialami responden, yaitu sebanyak 35 orang (67,3%), yang menggambarkan bahwa sebagian besar ibu nifas masih membatasi beban aktivitas fisik karena berada pada masa pemulihan, sehingga energi yang dikeluarkan relatif rendah dan tidak menyebabkan peningkatan denyut nadi secara signifikan. Intensitas aktivitas fisik sedang dialami oleh 17 responden (32,7%), yang menunjukkan bahwa sebagian ibu nifas sudah mampu melakukan aktivitas dengan tingkat usaha tubuh yang lebih seimbang, ditandai dengan peningkatan pernapasan dan denyut nadi ringan hingga sedang, namun masih dapat dilakukan secara berkelanjutan. Sementara itu, tidak terdapat responden yang berada pada kategori intensitas aktivitas fisik berat (0%), yang mengindikasikan bahwa ibu nifas dalam penelitian ini cenderung belum melakukan aktivitas dengan beban fisik tinggi yang membutuhkan pengeluaran energi besar.

Tabel 4 Distribusi Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	Jumlah	Persentase
1.	Normal Hipertensi	35	59,6%
2.	Hipertensi	19	40,4%
Total		52	100%

Berdasarkan tabel distribusi tekanan darah pada ibu nifas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah normal, yaitu sebanyak 35 orang (59,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas dalam penelitian ini memiliki tekanan darah yang masih berada dalam batas normal selama masa nifas, yang mengindikasikan adanya proses adaptasi fisiologis tubuh yang berjalan dengan baik setelah persalinan. Namun demikian, masih ditemukan 19 responden (40,4%) yang mengalami hipertensi, yang mencerminkan bahwa tidak sedikit ibu nifas yang mengalami gangguan kestabilan tekanan darah.

Tabel 5 Pengaruh Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas

Intensitas Aktivitas Fisik	TD Normal	TD Hipertensi	Total	p-value	X ²
Ringan	16	19	35		
Sedang	17	0	17	0.000	14.542
Berat	0	0	0		
Total	33	19	52		

Tabel menunjukkan adanya pola yang jelas antara intensitas aktivitas fisik dan tekanan darah pada ibu nifas. Pada kelompok dengan intensitas aktivitas fisik ringan, lebih banyak

responden yang memiliki tekanan darah hipertensi (19 orang) dibandingkan dengan tekanan darah normal (16 orang). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas ringan belum cukup memberikan stimulus fisiologis yang optimal untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Pada kelompok dengan intensitas aktivitas fisik sedang, seluruh responden memiliki tekanan darah normal (17 orang) dan tidak ditemukan responden dengan tekanan darah hipertensi, yang menggambarkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang berperan penting dalam meningkatkan kelancaran sirkulasi darah dan menjaga keseimbangan sistem kardiovaskular. Sementara itu, pada kelompok intensitas aktivitas fisik berat tidak terdapat responden, sehingga tidak dapat dilakukan perbandingan lebih lanjut pada kategori tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yang dalam teori reproduksi termasuk kategori usia reproduktif sehat. Pada rentang usia ini, fungsi organ tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular, berada dalam kondisi yang relatif stabil, sehingga aktivitas fisik maupun pemulihan pascapersalinan dapat berlangsung secara optimal. Temuan ini sejalan dengan teori Kurniati yang menyebutkan bahwa usia 20–35 tahun adalah usia reproduksi paling aman untuk kehamilan dan persalinan karena risiko komplikasi berada pada titik paling rendah (Khasanah, A & Sulistyawati, 2020). Asumsi peneliti terhadap hasil ini adalah bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif sehingga mereka masih mampu melakukan aktivitas fisik secara seimbang tanpa menimbulkan kenaikan tekanan darah yang signifikan.

Sebagian besar responden berada dalam kategori multipara. Paritas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi beban aktivitas fisik ibu nifas. Dari sisi fisiologi, wanita multipara memiliki pengalaman adaptasi tubuh yang lebih baik terhadap perubahan fisik pascapersalinan. Teori yang dikemukakan oleh Kurniati menjelaskan bahwa paritas mempengaruhi tingkat kelelahan fisik karena adanya peningkatan tanggung jawab dalam pengasuhan (Khasanah, A & Sulistyawati, 2020). Asumsi peneliti adalah bahwa multipara dalam penelitian ini masih mampu mengelola aktivitas fisik dengan baik karena berada pada rentang usia produktif. Selain itu, mereka telah terbiasa menjalani rutinitas perawatan anak sehingga aktivitas tersebut tidak menyebabkan peningkatan signifikan pada tekanan darah.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan ibu rumah tangga (IRT). IRT cenderung melakukan aktivitas fisik sedang secara rutin, seperti membersihkan rumah, memasak,

mencuci, mengurus bayi, atau mengantarkan anak sekolah. Aktivitas-aktivitas tersebut masuk kategori aktivitas sedang menurut standar IPAQ, terutama bila dilakukan lebih dari 30 menit per hari. Asumsi peneliti pada bagian ini adalah bahwa status ibu rumah tangga menyebabkan responden lebih sering melakukan aktivitas sedang, sehingga memberi pengaruh positif terhadap kestabilan tekanan darah. Selain itu, aktivitas domestik juga bersifat rutin, sehingga tubuh beradaptasi dengan baik tanpa menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas fisik ibu nifas dengan jumlah responden terbanyak berada pada kategori frekuensi aktivitas fisik rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu nifas cenderung membatasi seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama masa pemulihan pascapersalinan. Meskipun frekuensi aktivitas fisik rendah lebih dominan secara jumlah, penelitian ini juga menemukan adanya responden dengan frekuensi aktivitas fisik sedang dan tinggi. Frekuensi aktivitas fisik sedang menunjukkan bahwa ibu nifas tetap melakukan aktivitas secara teratur namun masih dalam batas kemampuan tubuh. Sementara itu, frekuensi aktivitas fisik tinggi menggambarkan ibu nifas yang tetap aktif dengan intensitas aktivitas yang cukup sering. Frekuensi aktivitas fisik yang terlalu rendah dapat menyebabkan kurangnya stimulasi terhadap sistem peredaran darah, sedangkan frekuensi yang terlalu tinggi berpotensi menimbulkan kelelahan. Oleh karena itu, frekuensi aktivitas fisik sedang dianggap sebagai frekuensi yang paling seimbang bagi ibu nifas (Davenport & Ruchat, 2025).

Asumsi peneliti adalah bahwa frekuensi aktivitas fisik rendah dalam penelitian ini dipengaruhi oleh kondisi pemulihan pascapersalinan. Meskipun demikian, frekuensi aktivitas fisik sedang dinilai lebih ideal karena mampu memberikan manfaat kesehatan tanpa memberikan beban berlebih pada tubuh, sehingga berpotensi mendukung kestabilan tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik ibu nifas berada pada kategori intensitas aktivitas fisik ringan, yang mencerminkan bahwa sebagian besar responden masih melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah selama masa nifas. Meskipun intensitas aktivitas fisik ringan memiliki manfaat dalam mencegah kelelahan berlebih, aktivitas dengan intensitas yang terlalu rendah dalam jangka waktu lama berpotensi menyebabkan kurangnya stimulasi fisiologis pada tubuh. Kurangnya aktivitas fisik yang memadai dapat berdampak pada menurunnya kebugaran otot, sirkulasi darah yang kurang optimal, serta lambatnya pemulihan fungsi tubuh pascapersalinan. Sebagian responden dalam penelitian ini

berada pada kategori intensitas aktivitas fisik sedang. Intensitas sedang ditandai dengan adanya peningkatan denyut nadi dan pernapasan secara ringan hingga sedang, namun aktivitas masih dapat dilakukan secara berkelanjutan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Intensitas aktivitas fisik sedang dianggap sebagai intensitas yang paling sesuai bagi ibu nifas karena memberikan berbagai manfaat fisiologis. Aktivitas dengan intensitas sedang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kekuatan otot, memperbaiki fungsi kardiovaskular, serta mendukung kestabilan tekanan darah. Hal ini menjadikan intensitas sedang sebagai pilihan aktivitas yang relatif ideal selama masa nifas.

Asumsi peneliti adalah bahwa dominasi intensitas aktivitas fisik ringan dan sedang mencerminkan kesadaran ibu nifas untuk menyesuaikan aktivitas dengan kondisi fisik selama masa pemulihan, di mana intensitas sedang menjadi pilihan yang paling seimbang antara kebutuhan aktivitas dan kemampuan tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah ibu nifas terbagi ke dalam dua kategori, yaitu tekanan darah normal dan tekanan darah hipertensi. Berdasarkan distribusi data, sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah normal, sementara sisanya mengalami tekanan darah hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu nifas memiliki tekanan darah dalam batas normal, masih terdapat proporsi yang cukup besar dari ibu nifas yang mengalami gangguan tekanan darah pada masa pemulihan pascapersalinan. Ibu nifas dengan tekanan darah normal menunjukkan bahwa mekanisme regulasi kardiovaskular berjalan secara optimal sehingga tekanan darah dapat dipertahankan dalam batas yang stabil. Namun demikian, masih ditemukannya ibu nifas dengan tekanan darah hipertensi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti riwayat tekanan darah tinggi sebelumnya, kelelahan fisik, stres, kurangnya aktivitas fisik yang seimbang, serta perubahan hormonal yang belum sepenuhnya stabil.

Asumsi peneliti adalah bahwa tekanan darah ibu nifas dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisiologis dan perilaku, termasuk tingkat aktivitas fisik yang dilakukan selama masa nifas. Tekanan darah yang berada dalam batas normal mencerminkan keseimbangan antara proses pemulihan tubuh dan aktivitas sehari-hari yang dijalani ibu nifas. Oleh karena itu, upaya menjaga tekanan darah tetap stabil melalui aktivitas fisik yang sesuai, istirahat yang cukup, serta pemantauan kesehatan secara berkala menjadi sangat penting selama masa nifas.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti secara statistik frekuensi aktivitas fisik berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah ibu nifas. Temuan ini mengindikasikan bahwa seberapa sering ibu nifas melakukan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah selama masa pemulihan pascapersalinan.

Berdasarkan distribusi data, ibu nifas dengan frekuensi aktivitas fisik rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok tekanan darah hipertensi dibandingkan dengan kelompok tekanan darah normal. Kurangnya pergerakan juga dapat meningkatkan resistensi perifer pembuluh darah, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Sebaliknya, pada kelompok ibu nifas dengan frekuensi aktivitas fisik sedang, mayoritas responden berada pada kategori tekanan darah normal. Frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin namun tidak berlebihan memungkinkan tubuh untuk beradaptasi secara optimal terhadap perubahan fisiologis pascapersalinan. Pada kelompok ibu nifas dengan frekuensi aktivitas fisik tinggi, sebagian besar responden juga berada pada kategori tekanan darah normal. Dari sudut pandang fisiologi, frekuensi aktivitas fisik memengaruhi mekanisme regulasi tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dengan menurunkan resistensi vaskular dan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Sebaliknya, aktivitas yang jarang dilakukan menyebabkan tubuh kurang terlatih dalam menghadapi perubahan kebutuhan sirkulasi darah.

Asumsi peneliti adalah bahwa ibu nifas dengan frekuensi aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki pola hidup yang lebih sedentari, sehingga berisiko mengalami tekanan darah tidak normal. Sementara itu, frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan seimbang mampu mendukung proses pemulihan tubuh serta menjaga kestabilan tekanan darah.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai Chi-Square (X^2) sebesar 14,542, yang menunjukkan bahwa perbedaan intensitas aktivitas fisik berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah ibu nifas. Temuan ini menguatkan bahwa bukan hanya seberapa sering

aktivitas dilakukan, tetapi juga seberapa besar usaha tubuh yang dikeluarkan turut memengaruhi kestabilan tekanan darah.

Berdasarkan distribusi data, ibu nifas dengan intensitas aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada kelompok tekanan darah hipertensi dibandingkan dengan kelompok tekanan darah normal. Intensitas aktivitas yang terlalu ringan menyebabkan tubuh kurang mendapatkan rangsangan fisiologis untuk meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan efisiensi kerja jantung. Pada kelompok ibu nifas dengan intensitas aktivitas fisik sedang, seluruh responden berada pada kategori tekanan darah normal. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik sedang merupakan intensitas yang paling ideal bagi ibu nifas. Sementara itu, pada penelitian ini tidak ditemukan ibu nifas dengan intensitas aktivitas fisik berat. Secara fisiologis, intensitas aktivitas fisik berperan dalam mengatur tekanan darah melalui mekanisme peningkatan curah jantung, vasodilatasi pembuluh darah, serta peningkatan metabolisme jaringan. Intensitas sedang memberikan keseimbangan antara kebutuhan energi dan kemampuan adaptasi tubuh, sehingga tekanan darah sistolik dan diastolik dapat dipertahankan dalam batas normal. Sebaliknya, intensitas yang terlalu rendah tidak memberikan efek latihan yang cukup, sedangkan intensitas yang terlalu tinggi berpotensi menimbulkan kelelahan dan stres fisiologis.

Asumsi peneliti adalah bahwa intensitas aktivitas fisik sedang merupakan intensitas yang paling sesuai bagi ibu nifas untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Aktivitas dengan intensitas ini mampu mendukung pemulihan tubuh, memperbaiki fungsi kardiovaskular, serta menurunkan risiko terjadinya tekanan darah tidak normal selama masa nifas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Batudaa menyimpulkan bahwa karakteristik ibu nifas didominasi oleh usia reproduktif sehat (20–35 tahun) dengan aktivitas fisik yang mayoritas masih berada pada frekuensi rendah dan intensitas ringan. Meskipun sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal, hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara frekuensi dan intensitas aktivitas fisik terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik ($p < 0,05$). Aktivitas fisik dengan frekuensi dan intensitas kategori sedang terbukti menjadi kondisi paling optimal dalam menjaga kestabilan tekanan darah dibandingkan kategori rendah atau ringan, sehingga peran aktivitas fisik yang terukur sangat penting dalam mendukung kesehatan kardiovaskular dan proses pemulihan ibu selama masa nifas. Saran dalam penelitian ini yaitu

mengembangkan studi melalui desain longitudinal atau eksperimental dengan melibatkan variabel tambahan seperti pola makan, tingkat stres, dan dukungan keluarga, serta memperluas cakupan sampel guna memperkuat generalisasi hasil penelitian dalam praktik asuhan kebidanan berbasis bukti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada masyarakat wilayah Puskesmas Batudaa yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarburg, N. Von, Veit-rubin, N., Boulvain, M., Jeanne Bertuit, Simonson, C., & Desseauve, D. (2021). Aktivitas fisik dan inkontinensia urin selama kehamilan dan pascapersalinan. *Jurnal Eropa Obstetri & Ginekologi Dan Biologi Reproduksi*, 267, 262–268. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2021.11.005>
- Abdul, D. A. S., Rauf, E. L., & Yunus, Y. (2023). Pengaruh Wawancara Motivasional terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Ibu Postpartum Obesitas : Quasi- eksperimental one group pre-post test. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan (IJHS)*, 5, 4–11
- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.36053 /mesencephalon.v6i1.186>
- Carlina, A. (2025). Pengaruh Latihan Resistensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang: Penelitian. *Jerkin.Org*, 3(4), 2231–2237. <http://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view /917>
- Davenport, M. H., & Ruchat, S. M. (2025). Pedoman Kanada 2025 untuk aktivitas fisik, perilaku, menetap, dan tidur sepanjang tahun pertama pascapersalinan. *British Journal of Sports Medicine*, 59(8), 515–526. <https://doi.org/10.1136 /bjssports-2025-109785>
- Garashi, N. H. J., Kandari, J. R. Al, Ainsworth, B. E., & Barac-Nieto, M. (2020). Weekly Physical Activity from IPAQ (Arabic) Recalls and from IDEEA Activity Meters. *Health*, 12(06), 598–611. <https://doi.org/10.4236/health.2020.126045>
- Garnita, D., & Irawati, I. (2021). Tinjauan sistematis. *Pustakaloka: Jurnal Kajian Informasi Dan Perpustakaan*, 13(2), 237–267.

- Hamdani, R., & Hasye, F. A. (2019). *Tinjauan Pustaka Efek Latihan Fisik Terhadap Remodeling Jantung*. 8(2), 427–437.
- Harmawati Rustan. (2025). Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 105–115. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4943>
- Iriana, S., Rachman, L., & Amalia, Y. (2023). Pengaruh aktivitas fisik dan body image terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan di puskesmas x dan puskesmas y. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 12(1)
- Kemenkes, K. K. (2020). Kementerian Kesehatan Indonesia. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Kemenkes, K. K. (2021). Kemenkes 2020. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Kendal, & Kartika Sari, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3(2), 36–44.
- Khasanah, A, N., & Sulistyawati, W. (2020). *Asuhan Nifas & Menyusui*. Surakarta : CV Kekata Group.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta:The Journal Publishing*. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/Buku pemantauan aktivitas fisik](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik)
- Ladyani, F., Anggunan, A., Rival, A., & Zulkifli, D. R. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Yang Didiagnosis Hipertensi Di Puskesmas Carenang Kabupaten Serang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(5), 876–882. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i5.14342>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Moolyk, A., Ruchat, S., Fleming, K., Meyer, S., Sjwed, T. N., Wowdzia, J. B., Maier, L., Mottola, M., Sivak, A., Davenport, M. H., & Jones, P. D. I. (2025). *Dampak aktivitas fisik pascapersalinan terhadap kesehatan kardiometabolik , menyusui , cedera dan pertumbuhan serta perkembangan bayi : tinjauan sistematis dan meta-analisis*. 539–549. <https://doi.org/10.1136/bjsports2024-108483>
- Nurhikmawati, Afiihah, I., Syahrudin, F. I., Aspar, A., & Lestari, I. (2024). Karakteristik Pasien Hipertensi dengan Gangguan Kardiovaskular. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(7), 513–520.
- Sinaga, S. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan tekanan Darah Pada ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2), 49–57.