

## Abstrak

Sholihatun

### **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANGETAYU SEMARANG**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah Masalah yang sering terjadi dalam kehamilan, hipertensi merupakan 5-10% komplikasi dalam kehamilan dan merupakan salah satu dari penyebab kematian tersering selain perdarahan dan infeksi. Tekanan darah akan mengalami penurunan kondisi istirahat tidur menurun 10-20% dari kondisi bias.. Aktivitas fisik yang kurang baik dan gangguan kualitas tidur mengakibatkan kerja jantung tidak stabil dan tekanan darah tinggi pada ibu hamil.

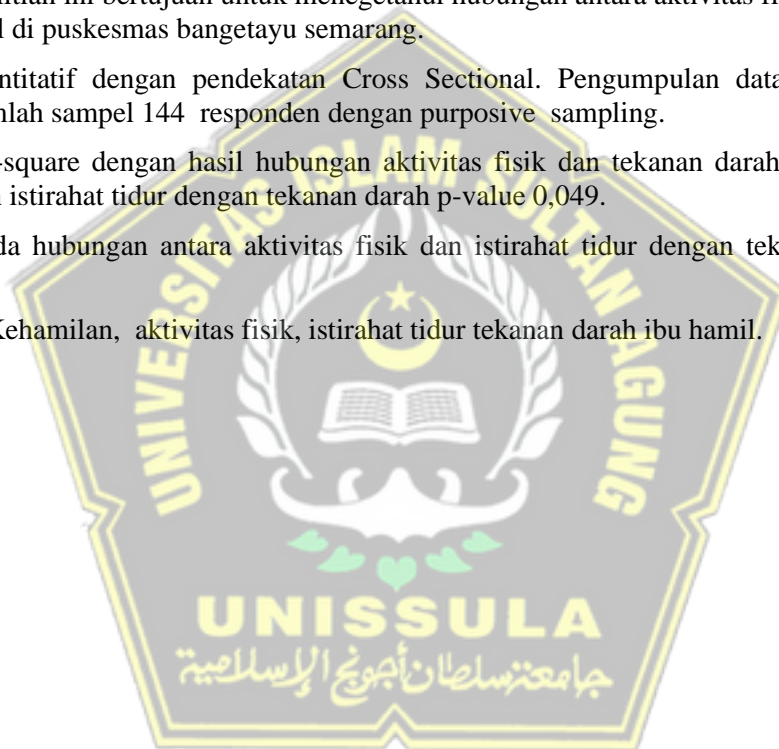
**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan istirahat tidur ibu hamil di puskesmas bangetayu semarang.

**Metode:** Kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Jumlah sampel 144 responden dengan purposive sampling.

**Hasil:** uji chi-square dengan hasil hubungan aktivitas fisik dan tekanan darah p-value 0,017. Dan hubungan istirahat tidur dengan tekanan darah p-value 0,049.

**Simpulan:** Ada hubungan antara aktivitas fisik dan istirahat tidur dengan tekanan darah ibu hamil.

**Kata Kunci:** Kehamilan, aktivitas fisik, istirahat tidur tekanan darah ibu hamil.



## Abstrack

Sholihatun

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND SLEEP REST WITH BLOOD PRESSURE OF PREGNANT WOMEN AT BANGETAYU PUSKESMAS, SEMARANG**

**Background:** Hypertension is a problem that often occurs in pregnancy, hypertension is 5-10% of complications in pregnancy and is one of the most common causes of death besides bleeding and infection. Blood pressure will experience a decrease in sleep rest conditions, decreased by 10-20% from bias conditions. Poor physical activity and sleep quality disturbances result in unstable heart work and high blood pressure in pregnant women.

**Purpose:** This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep rest for pregnant women at Puskesmas Bangetayu Semarang.

**Method:** Quantitative with a cross sectional approach. Data collection using a questionnaire. The number of samples was 144 respondents with purposive sampling.

**Results:** chi-square test with the results of the relationship between physical activity and blood pressure p-value 0.017. And the relationship between sleep rest and blood pressure p-value 0.049.

**Conclusion:** There is a relationship between physical activity and sleep rest with the blood pressure of pregnant women.

**Keywords:** Pregnancy, physical activity, sleep rest, blood pressure of pregnant women.

