ABSTRAK

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*

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 bivariate 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