



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH SISTOL
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA KALIREJO KAB. KENDAL**

SKRIPSI

**Oleh:
EVA DUWI RATNANINGRUM
NIM. 010118A052**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA KALIREJO KABUPATEN KENDAL**

Oleh:

EVA DUWI RATNANINGRUM

010118A052

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 31 Januari 2022

Pembimbing Utama



Gipta Galih W., S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0619047703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA KALIREJO KAB. KENDAL**

Oleh:

EVA DUWI RATNANINGRUM

010118A052


Telah Dipertahankan Dan Dujikan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 4 Februari 2022

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama


Gipta Galih W., S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0619047703

Anggota/Penguji I



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

Anggota/Penguji II



Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0613027601

Mengesahkan,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402



Dekan Fakultas Keperawatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Eva Duwi Ratnaningrum
NIM : 010118A052
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universtas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi Berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan darah sistol Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Kendal”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkna gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicatumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dna apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sangsi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Uniiversitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing Utama



Gipta Galih W., S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0619047703

Ungaran, 4 Februari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Eva Duwi Ratnaningrum

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini saya:

Nama : Eva Duwi Ratnaningrum
NIM : 010118A052
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan , Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KALIREJO KAB. KENDAL”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Eva Duwi Ratnaningrum

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Eva Duwi Ratnaningrum
Tempat/ tanggal lahir : Kendal, 23 November 1999
Agama : Islam
Alamat : Ds: Kalirejo Rt 03 Rw: 02, Kec: Singorojo, Kab: Kendal

Riwayat Pendidikan:

1. TK : -
2. SD : SDN 002 LOA KULU Tahun 2005/2006 sd 2010/2011
3. SMP : SMP N 2 SINGOROJO Tahun 2011/2012 sd 2014/2015
4. SMA : SMA N 1 SINGOROJO Tahun 2015/2016 sd 2017/2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2018- SEKARANG

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : KARSIN
Nama Ibu : TATIK JUWARNI
Pekerjaan
Ayah : WIRASWASTA
Ibu : IBU RUMAH TANGGA
Agama : ISLAM
Alamat : Ds: Kalirejo Rt 03 Rw: 02, Kec: Singorojo, Kab: Kendal

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Eva Duwi Ratnaningrum
010118A052

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan darah sistol Pada Lansia
Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Kendal**

ABSTRAK

Latar Belakang : Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya perubahan pada tubuh, salah satunya adalah terjadi kekakuan pada pembuluh darah yang akan memicu terjadinya masalah Kesehatan. Salah satu cara untuk hal tersebut adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara terus-menerus dapat meningkatkan laju aliran darah sehingga pembuluh darah elastis dan tekanan darah sistol menjadi turun khususnya pada lansia penderita hipertensi.

Tujuan : Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo, kabupaten Kendal.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo yang berjumlah 96 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah sampel 96 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Global Physical Actifity Questionnaire (GPAQ)*. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana.

Hasil : Hasil analisis menggunakan uji regresi linear sederhana memperoleh nilai *p-value* sebesar $0.003 < 0.05 (\alpha)$. Dimana dari 96 responden, 76 diantaranya (79.2%) melakukan aktivitas ringan dengan kejadian hipertensi I sebanyak 35 responden dan hipertensi II sebanyak 31 responden.

Kesimpulan : Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo Kabupaten Kendal.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah sistol, Aktivitas Fisik.

**Universitas Ngudi Waluyo
S1 Nursing Study Program
Final Project, January 2022
Eva Duwi Ratnaningrum
010118A052**

**Corelation between Physical Activity with Blood Pressure in The Elderly
with Hypertension in Kalirejo Village, Kendal Regency**

ABSTRACT

Background: Increasing age causes changes in the body, one of which is stiffness in the blood vessels which will trigger health problems. One way to do this is by doing physical activity. Continuous physical activity can increase the rate of blood flow so that blood vessels are elastic and blood pressure decreases, especially in the elderly with hypertension.

Objective: To determine the corelation between physical activity and blood pressure in the elderly with hypertension in Kalirejo village, Kendal district.

Methods: This study uses quantitative methods, the research design used is descriptive correlational, with a cross sectional approach. The population of this study were all elderly people with hypertension in Kalirejo village, totaling 96 people. The sampling technique used was the total sampling method with a sample size of 96 respondents. The measuring instrument used is the *Global Physical Actifity Questionnaire* (GPAQ). Data analysis using simple linear regreassion test

Results: The results of the analysis using the simple linear regreassion test obtained a *p-value* of $0.003 < 0.05 (\alpha)$. Where from 96 respondents, 76 of them (79.2%) only do light activities with the incidence of hypertension I as many as 35 respondents and hypertension II as many as 31 respondents.

Conclusion: There is a corelation between physical activity and blood pressure in the elderly with hypertension in the village of Kalirejo, Kendal Regency.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

“Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh”

Segala Puji atas kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat-Nya sehingga skripsi dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan darah sistol Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kab. Kendal**” ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam menjalani proses penyusunan skripsi penelitian ini tidak sedikit kendala yang peneliti hadapi. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi penelitian ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, bantuan, serta dorongan dari berbagai pihak. Bersamaan dengan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kes. selaku ketua Program S1 Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Gipta Galih W., S.Kp., M.Kep., Sp.KMB. selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.

6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Karsin dan Ibu Tatik Juwarni serta seluruh keluarga yang telah mengarahkan, membimbing, mendoakan, dan memberikan semangat dan motivasi.
7. Kepada Teman dekat saya Mas Eddy dan Sahabat Saya Blandina serta teman-teman Keperawatan angkatan 2018 yang telah memberikan motivasi serta dukungannya.
8. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

“Walaikumssalam Wr. Wb.”

Ungaran, Januari 2022

Eva Duwi Ratnaningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK BAHASA INDONESIA.....	vii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Teori lansia.....	11
B. Teori Hipertensi.....	16
C. Teori Aktivitas Fisik.....	26
D. Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi	31
E. Kerangka Teori.....	34
F. Kerangka Konseptual	34
G. Hipotesis.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional.....	39
E. Prosedur Pengumpulan Data	40

F. Eika Penelitian.....	47
G. Pengolahan Data.....	49
H. Analisa Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Data	
1. Analisa Univariat.....	54
2. Analisa Bivariat.....	56
B. Pembahasan	
1. Tekanan darah sistol Pada Lansia Penderita Hipertensi.....	57
2. Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi	60
3. Analisa Bivariat Variabel Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan darah sistol Lansia Penderita Hipertensi	62
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	
<i>LAMPIRAN</i>	

