



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALONGAN
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh
DELLA CHOIRUN NISA'
NIM. 011201007

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2024
Della Choirun Nisa'
011201007

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KALONGAN KABUPATEN SEMARANG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Bertambahnya usia seseorang akan mengalami berbagai perubahan. Perubahan ini ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh sehingga memiliki risiko tinggi untuk terserang berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi. Jika hipertensi dibiarkan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan kerusakan pada bagian organ tubuh seperti ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (stroke) jika sejak awal tidak diketahui. Untuk mencegah hal tersebut dapat dengan melakukan aktivitas fisik, olahraga maupun kegiatan sehari-hari. Apabila rutin melakukan aktivitas fisik dengan baik dapat mencegah meningkatnya tekanan darah serta melatih otot jantung. Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalongan Kabupaten Semarang.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi berdasarkan data laporan program pelayanan kesehatan lanjut usia pada bulan Oktober 2023 di puskesmas Kalongan yang berjumlah 139 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Cluster Random Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Physical Activities Scale for the Elderly* (PASE).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 38 lansia (58.5%), dan tekanan darah lansia sebagian besar dikategorikan hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 37 lansia (56.9%). Hasil penelitian berdasarkan uji Rank Spearman diperoleh hasil $p\text{-value } 0.000 < \alpha (0.1)$. Artinya bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kalongan.

Saran : Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah khususnya pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program
Final Project, January 2024
Della Choirun Nisa'
011201007

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN THE
KALONGAN HEALTH CENTER WORKING AREA,
SEMARANG REGENCY**

ABSTRACT

Background: With increasing age a person will experience various changes. These changes are characterized by a decrease in the body's resistance so that it has a high risk of being attacked by various diseases, one of which is hypertension. If hypertension is left for a long period of time, it can cause damage to parts of the body's organs such as the kidneys (kidney failure), heart (coronary heart disease), and brain (stroke) if it is not known from the start. To prevent this can be by doing physical activity, sports and daily activities. If you do physical activity regularly, it can prevent the increase of blood pressure and train the heart muscle. Objective: Knowing the relationship between physical activity and blood pressure in elderly people with hypertension in the Kalongan Health Center Working Area, Semarang Regency.

Methods: This study used quantitative methods using descriptive correlational research design. The population of this study were elderly people with hypertension based on data from the elderly health service program report in October 2023 at the Kalongan health center, totaling 139 people. The sampling technique used the Cluster Random Sampling method. The measuring instrument used was the Physical Activities Scale for the Elderly (PASE) questionnaire.

Results: The results showed that most of the elderly did light physical activity, namely 38 elderly (58.5%), and most of the elderly blood pressure was categorized as grade 2 hypertension, namely 37 elderly (56.9%). The results of the study based on the Spearman Rank test obtained a p -value of $0.000 < \alpha (0.1)$. This means that there is a relationship between physical activity and blood pressure in elderly people with hypertension in the Kalongan health center work area.

Suggestion: It is hoped that this research can be a source of reference related to increasing blood pressure, especially in elderly people with hypertension.

Keywords: Physical Activity, Blood Pressure, Hypertension, Elderly

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALONGAN
KABUPATEN SEMARANG**

disusun oleh :

DELLA CHOIRUN NISA'

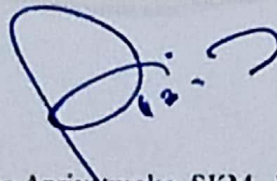
011201007

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

telah diperiksa dan disetujui pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 09 Januari 2024

Pembimbing



**Raharjo Apriatmoko, SKM., M.Kes.
NIDN. 0601047402**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALONGAN KABUPATEN SEMARANG

Disusun oleh :

Della Choirun Nisa'

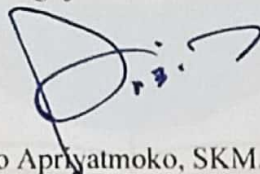
011201007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan,
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

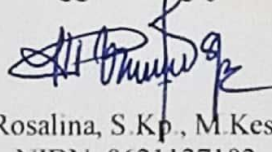
Tanggal : 24 Januari 2024

Tim Penguji : Ketua/Pembimbing



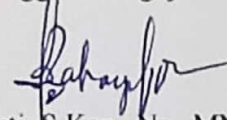
Raharjo Apriyatmoko, SKM., M.Kes.
NIDN. 0601047402

Anggota/Penguji 1



Rosalina, S.Kp., M.Kes.
NIDN. 0621127102

Anggota/Penguji 2



Suwanti, S.Kep., Ns., MNS.
NIDN. 0618127701

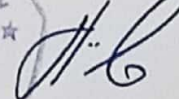
Mengesahkan
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



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



Mengesahkan
Dekan Fakultas Kesehatan



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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Della Choirun Nisa`
NIM : 011201007
Mahasiswa : SI Keperawatan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalongan Kabupaten Semarang" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kembali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya, serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi waluyo.

Ungaran, Januari 2024
Yang membuat pernyataan


Della Choirun Nisa`

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Della Choirun Nisa'

NIM : 011201007

Mahasiswa : Program Sutdi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan 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 Wilayah Kerja Puskesmas Kalongan Kabupaten Semarang” untuk kepentingan akademi.

Ungaran, Januari 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, overlapping loop and a series of vertical strokes.

Della Choirun Nisa'

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Della Choirun Nisa'
Tempat, Tanggal Lahir : Jepara, 12 Juni 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Teluk Awur RT 02/ RW 01, Kec. Tahunan, Kab.
Jepara

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Teluk Awur : 2008 - 2014
2. SMP Negeri 05 Jepara : 2014 - 2017
3. SMA Negeri 01 Tahunan : 2017 - 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo Semarang : 2020 - Sekarang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, serta hidayah-Nya, shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya kelak diyaumul akhir, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalongan Kabupaten Semarang”

Peneliti menyadari dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama penulis menyusun skripsi.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi contoh sekaligus panutan bagi penulis.
3. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
5. Ns. Umi Aniroh, S.Kep, M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Bapak Raharjo Apriyatmoko, SKM., M.Kes., selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu serta kesabaran dan keikhlasan di sela-sela kesibukan beliau yang padat telah membimbing, memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen, Staff, Karyawan dan Karyawati di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
8. Kepada Puskesmas Kalongan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.
9. Kepada kedua orang tua, kakak, adik serta keluarga saya yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, semangat, motivasi, dan tidak lupa selalu mendoakan keberhasilan saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada sahabat-sahabat saya, khususnya sahabat terdekat saya yang saya temui dari awal kuliah sampai sekarang yang selalu membantu, memberikan dukungan dan memotivasi saya.
11. Kepada jodoh penulis kelak kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana. Seperti kata Bj Habibie “Kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat”.
12. Kepada diri saya sendiri, Della Choirun Nisa’. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri dengan segala kerendahan hati terhadap semua kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Ungaran, Januari 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of several vertical strokes and a large loop on the left side.

Della Choirun Nisa'

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	7
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	8
ABSTRAK	2
<i>ABSTRACT</i>	3
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
D. Konsep Aktivitas Fisik Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

C. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV_HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V_PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.