

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH

PADA LANSIA

di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo



Disusun Oleh :

**LINA EKA WIJAYANTI
NIM. 19631859**

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH

PADA LANSIA

di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Disusun Oleh :

LINA EKA WIJAYANTI

NIM. 19631859

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia
di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

LINA EKA WIJAYANTI
19631859

Ini telah disetujui pada tanggal : **31 Juli**2023

Oleh :

Pembimbing I



Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0703127602

Pembimbing II




Dian Laila P, M.Biomed
NIDN.0712098702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN.0715127903

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Penelitian ini telah diuji dan dinilai oleh panitia Penguji
Pada Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal..... 25 Agustus.....2023

PANITIA PENGUJI

- Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.,Kep (.....)
- Anggota : 1. Filia Icha S.S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)
2. Dian Laila P, M.Biomed (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN.0715127903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 25 Agustus 2023



Lina Eka Wijayanti
NIM. 19631859

KATA PENGANTAR

Segala puji kepala Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral kepada saya, oleh keran itu saya sampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah membina, menyediakan waktu, memberikan kritik juga saran yang membangun serta tenaga dan pikiran untuk membimbing penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dian Laila P, M.Biomed selaku pembimbing 2 yang telah membina, menyediakan waktu, memberikan kritik juga saran yang membangun serta tenaga dan pikiran untuk membimbing penulisan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Segenap dosen Program Studi S1 Keperawatan, Karyawan Tata Usaha untuk bantuan ilmu yang bermanfaat yang telah diajarkan.
7. Bidan dan kader Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Responden yang telah meluangkan waktunya dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua, Bapak Miswanto (Alm) dan Ibu Sujarmi serta keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, dan dukungan setiap hari untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Teman-teman saya yang luar biasa yang selalu memberi semangat, dukungan, memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 terkhusus kelas C yang telah memberikan dukungan serta motivasinya.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca.

Ponorogo, 25 Agustus 2023



Lina Eka Wijayanti
NIM. 19631859

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.1 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Lansia.....	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia	8
2.1.3 Definisi Proses Menua	9
2.1.4 Teori Proses Menua	9
2.1.5 Perubahan yang Terjadi pada Lansia	11
2.2 Aktivitas fisik	15
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	15
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	15
2.2.3 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik pada Lansia	16
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Pada Lansia.....	18
2.2.5 Manfaat Aktivitas Fisik.....	19
2.2.6 Pengukuran Aktivitas Fisik	19
2.3 Tekanan Darah.....	20

2.3.1	Definisi Tekanan Darah	20
2.3.2	Fisiologi Tekanan Darah.....	21
2.3.3	Jenis Tekanan Darah.....	21
2.3.4	Macam-macam Tekanan Darah.....	22
2.3.5	Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	23
2.3.6	Pengukuran Tekanan Darah	25
2.4	Kerangka Teori.....	29
BAB 3		30
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		30
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	30
3.2	Hipotesis Penelitian	31
METODE PENELITIAN.....		32
4.1	Desain Penelitian	32
4.2	Kerangka Operasional.....	33
4.3	Populasi, Sampel dan Sampling	34
4.3.1	Populasi Penelitian	34
4.3.2	Sampel Penelitian	34
4.3.3	Sampling Penelitian.....	35
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
4.4.1	Variabel Independen.....	36
4.4.2	Variabel Dependen	36
4.4.3	Definisi Operasional	36
4.5	Instrumen Penelitian	37
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
4.6.1	Lokasi.....	38
4.6.2	Waktu.....	38
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	38
4.7.1	Prosedur pengumpulan data	38
4.7.2	Pengolahan Data.....	40
4.7.3	Analisa Data	41
4.8	Etika Penelitian.....	45
BAB 5		47
HASIL DAN PEMBAHASAN		47
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47

5.2	Keterbatasan Penelitian.....	47
5.3	Hasil Penelitian.....	48
5.3.1	Data Umum	48
5.3.2	Data Khusus	51
5.4	Pembahasan.....	53
5.4.1	Aktivitas Fisik pada Lansia.....	53
5.4.2	Tekanan Darah pada Lansia	57
5.4.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan darah pada Lansia	60
BAB 6	65
PENUTUP	65
6.1	Kesimpulan.....	65
6.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hasil IPAQ.....	20
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	48
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	52
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	49
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Agama	50
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi.....	50
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok.....	51
Tabel 5.8 Aktivitas Fisik pada Lansia.....	51
Tabel 5.9 Tekanan Darah pada Lansia.....	52
Tabel 5.10 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan pada Lansia	52



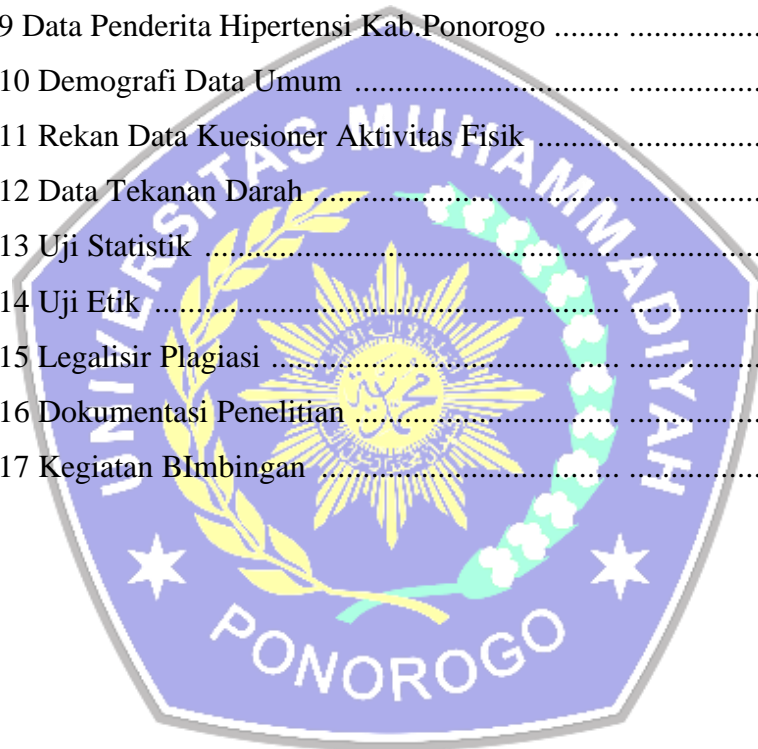
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 2 Surat Permohonan Data Awal	74
Lampiran 3 Surat Izin Bankesbangpol	75
Lampiran 4 Informed Consent	76
Lampiran 5 Lembar Observasi Data Demografi	77
Lampiran 6 Kuesioner Aktivitas Fisik	78
Lampiran 7 MMSE	80
Lampiran 8 SOP Tekanan Darah	81
Lampiran 9 Data Penderita Hipertensi Kab.Ponorogo	83
Lampiran 10 Demografi Data Umum	85
Lampiran 11 Rekan Data Kuesioner Aktivitas Fisik	88
Lampiran 12 Data Tekanan Darah	91
Lampiran 13 Uji Statistik	94
Lampiran 14 Uji Etik	101
Lampiran 15 Legalisir Plagiasi	102
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian	103
Lampiran 17 Kegiatan Bimbingan	104



ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Di Posyandu Lansia Desa Bulak kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

Lina Eka Wijayanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Salah satu gangguan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler. Lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi resiko berbagai penyakit termasuk penyakit kardiovaskuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 53 lansia yang datang di Posyandu Lansia Desa Bulak diperoleh dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini meliputi kuesioner IPAQ dan pengukuran tekanan darah. Analisa statistik menggunakan *Chi-square test*.

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 31 responden (58,5%) dan memiliki tekanan darah tidak normal sebanyak 29 responden (54,7%). Berdasarkan hasil *uji chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo. Semakin berat aktivitas fisik pada lansia, maka semakin normal tekanan darah pada lansia. Namun sebaliknya semakin ringan aktivitas fisik pada lansia maka semakin tidak normal nilai tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY

At the Elderly Posyandu, Bulak Village, Balong District, Ponorogo Regency

Lina Eka Wijayanti

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

One of the most common disorders experienced by the elderly is a disorder of the cardiovascular system. The elderly will experience a decrease in organ function and experience blood pressure lability. Doing regular physical activity can reduce the risk of various diseases including cardiovascular disease. This study aims to determine the relationship between physical activity and blood pressure in the elderly at the Elderly Posyandu, Bulak Village, Balong District, Ponorogo Regency.

This study used a correlation design with a cross sectional approach. The sample in this study were 53 elderly who came to the Bulak Village Elderly Posyandu obtained by purposive sampling method. The research instruments included IPAQ questionnaires and blood pressure measurements. Statistical analysis using Chi-square test.

The results showed that there were 31 respondents (58.5%) who had heavy physical activity and 29 respondents (54.7%) had abnormal blood pressure. Based on the results of the chi-square test, $\rho\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, so H1 is accepted, which means that there is a relationship between physical activity and blood pressure in the elderly at the Elderly Posyandu, Bulak Village, Balong District, Ponorogo Regency. The heavier the physical activity in the elderly, the more normal the blood pressure in the elderly. But on the contrary, the lighter the physical activity in the elderly, the more abnormal the blood pressure value in the elderly.

Keywords: Elderly, Physical Activity, Blood Pressure