

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan



Oleh:

Ernawati

NIM 15631527

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2019

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

ERNAWATI

NIM 15631527

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2019

LembarPengesahan

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
LANZIA HIPERTENSI**

Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan

Ernawati

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA BULAN AGUSUTUS 2019

Oleh :

Pembimbing I


Cholik Harun Rosjidi, APP.,M.Kes.

NIDN. 0022027201

Pembimbing II



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

NIDN. 0703127602

Mengetahui

DekanFakultasIlmuKesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo


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

NIDN. 0715127903

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 23 Agustus 2019

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Tim Penguji

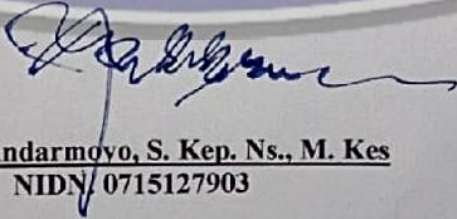
Tanda Tangan

Ketua : Saiful Nurhidayat, S. Kep. Ns., M. Kep (_____)

Anggota 1 : Filia Icha Sukamto, S. Kep. Ns., M. Kep (_____)

Anggota 2 : Cholik Harun Rosjidi, S,APP.M.Kes (_____)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


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

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 4 Agustus 2019



Ernawati

NIM. 15631527



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyو Andarmoyo. S.Kep. Ns. M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayah, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Cholik Harun Rosjidi, APP.,M.Kes selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam pembuatan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Elmie Muftiana, S.Kep. Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang juga telah membantu saya dalam pembuatan skripsi ini.
6. Kepala BANGKESBANGPOL Kabupaten Ponorogo, yang telah memberikan izin penelitian untuk peneliti.
7. Kepala Puskesmas Jenangan, Kabupaten Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi ini.
8. Kepala Desa Paringan, Kecamatan Jenangan yang telah memberikan bantuan dan informasi kepada peneliti.
9. Keluarga saya terutama Bapak dan Ibu serta kakak-kakak saya yang selalu mendoakan setiap langkahku dan memotivasiku tanpa henti.

10. Teman-teman mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2015 terimakasih telah member motivasi, semangat serta kerja samanya dengan semua pihak yang sudah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Terimakasih kepada responden yang telah membantu jalannya skripsi ini sampai selesai.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.



Ponorogo, 4 Agustus 2019


ERNAWATI

NIM 15631527

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo

Ernawati

Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah aktivitas sedang selama 30-60 menit setiap hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik terhadap perubahan tekanan darah.

Populasi pada penelitian ini adalah 405 responden dengan sampel peneliti sejumlah 40 responden pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan melakukan pengukuran tekanan darah. Penelitian ini adalah jenis korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan teknik *purposive sampling*, Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji stastistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden (43%) mempunyai tingkat aktivitas berat dengan perubahan tekanan darah sebagian besar responden (62,5%) mempunyai perubahan tekanan darah menjadi naik. Hasil penelitian dengan uji *Chi-Square* menunjukkan $p\ value < \alpha$ ($0,011 < 0,05$) sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini aktivitas fisik berat menurunkan tekanan darah, contoh aktivitas berat yang menurunkan tekanan darah seperti mencangkul, mengangkat berat, bersepeda dengan cepat. Sedangkan aktivitas fisik ringan menaikkan tekanan darah, aktivitas ringan yang menaikkan tekanan darah seperti menyapu, memasak, dan mengepel. Hubungan aktivitas fisik pada lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi, semakin tinggi aktivitas yang dilakukan lansia maka tekanan darah akan semakin berkurang. Sehingga diharapkan bagi lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

KataKunci: Aktivitas Fisik, Perubahan Tekanan Darah

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH BLOOD PRESSURE CHANGE IN ELDERLY HIPERTENSION

PONOROGO COUNTY

By:Ernawati

Physical activity is divided into 3 types namely activity, mild, moderate, and severe. Decreased physical activity is one of the independent risk factors for chronic diseases and overall is estimated to cause death globally. The recommended physical activity for people with hypertension is moderate activity for 30-60 minutes every day. One activity that can be glimpsed is aerobics. In this study strenuous physical activity lowers blood pressure, whereas mild physical activity raises blood pressure. The purpose of this study was to determine the level of physical activity on changes in blood pressure.

The population in this study was 405 respondents with a sample of 40 respondents, collecting data using a physical activity questionnaire and measuring blood pressure. This research is a type of correlation with a cross sectional approach and uses purposive sampling technique. Data analysis used in this study is Chi-Square statistical test.

The results showed almost half of the respondents (43%) had a level of heavy activity with changes in blood pressure. Most of the respondents (62.5%) had changes in blood pressure to rise. Hasi; research with Chi-Square test shows p value $< \alpha$ ($0.011 < 0.05$) so that H_0 is rejected and H_1 is accepted which means there is a relationship of physical activity in the elderly to changes in blood pressure in patients with hypertension.

The conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity in the elderly with changes in blood pressure in patients with hypertension, the higher the activity carried out by the elderly, the blood pressure will decrease. So it is expected for the elderly to carry out daily activities.

Keywords: Physical Activity, Changes in Blood Pressure

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Lembar Pernyataan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Persetujuan	iv
Kata Pengantar	v
<i>Abstrak</i>	<i>vi</i>
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	viii
Datar Gambar	ix
Daftar Lampiran	x
Daftar Singkatan	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4

1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Aktivitas Fisik.....	8
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	8
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi aktivitas lansia.....	9
2.1.4 Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	10
2.1.5 Hal yang diperhatikan saat aktivitas fisik.....	12
2.1.6 Manfaat Aktivitas Fisik.....	12
2.1.7 Komponen Dari Latihan Fisik.....	13
2.1.8 Cara Mengukur Aktivitas Fisik.....	15
2.2 Teori Lansia.....	16
2.2.1 Pengertian Lansia.....	16
2.2.2 Ciri-ciri Lansia.....	17
2.2.3 Tipe Lansia.....	17
2.2.4 Karakteristik Lansia.....	18
2.2.5 Tugas Perkembangan.....	19
2.3 Teori Penuaan.....	20
2.3.1 Pengertian Penuaan.....	20
2.3.2 Proses Penuaan.....	21
2.4 Tekanan Darah.....	23

2.4.1	Pengertian Tekanan Darah.....	23
2.4.2	Tekanan Darah Rendah.....	24
2.4.3	Klasifikasi Tekanan Darah.....	24
2.4.4	Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	24
2.4.5	Pengukuran Tekanan Darah.....	26
2.5	Teori Hipertensi.....	27
2.5.1	Pengertian Hipertensi.....	27
2.5.2	Etiologi.....	27
2.5.3	Klasifikasi Berdasarkan Derajat Hipertensi.....	28
2.5.4	Tanda dan Gejala.....	28
2.5.5	Penatalaksanaan.....	29
2.5.6	Faktor Resiko Hipertensi.....	30
2.5.7	Komplikasi.....	35
2.6	Kerangka Teori.....	38
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....		39
3.1	Kerangka Konseptual.....	39
3.2	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....		41
4.1	Desain Penelitian.....	41
4.2	Kerangka Operasional.....	42
4.3	Populasi, Sampel, Sampling.....	43
4.3.1	Populasi.....	43
4.3.2	Sampel.....	43

4.3.3	Besar Sampel	43
4.3.4	Sampling	44
4.4	Variabel Penelitian	45
4.5	Instrumen Penelitian	46
4.6	Lokasi dan waktu penelitian	47
4.6.1	Lokasi	47
4.6.2	Waktu Penelitian	47
4.7	Prosedur pengumpulan data dan analisa data	48
4.7.1	Prosedur pengumpulan data	49
4.7.2	Analisa data	50
4.8	Etika Penelitian	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		55
5.1	Hasil Penelitian dan Pembahasan	55
5.1.1	Gambaran Lokasi penelitian	55
5.1.2	Keterbatasan Penelitian	56
5.2	Hasil Penelitian	56
5.2.1	Data Umum	60
5.2.2	Pembahasan	60
BAB VI PENUTUP		67
6.1	Kesimpulan	67
6.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN		72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.4.3 Klasifikasi Tekanan Darah.....	25
Tabel 2.5.3 Klasifikasi Berdasarkan Derajat Hipertensi.....	28
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	46



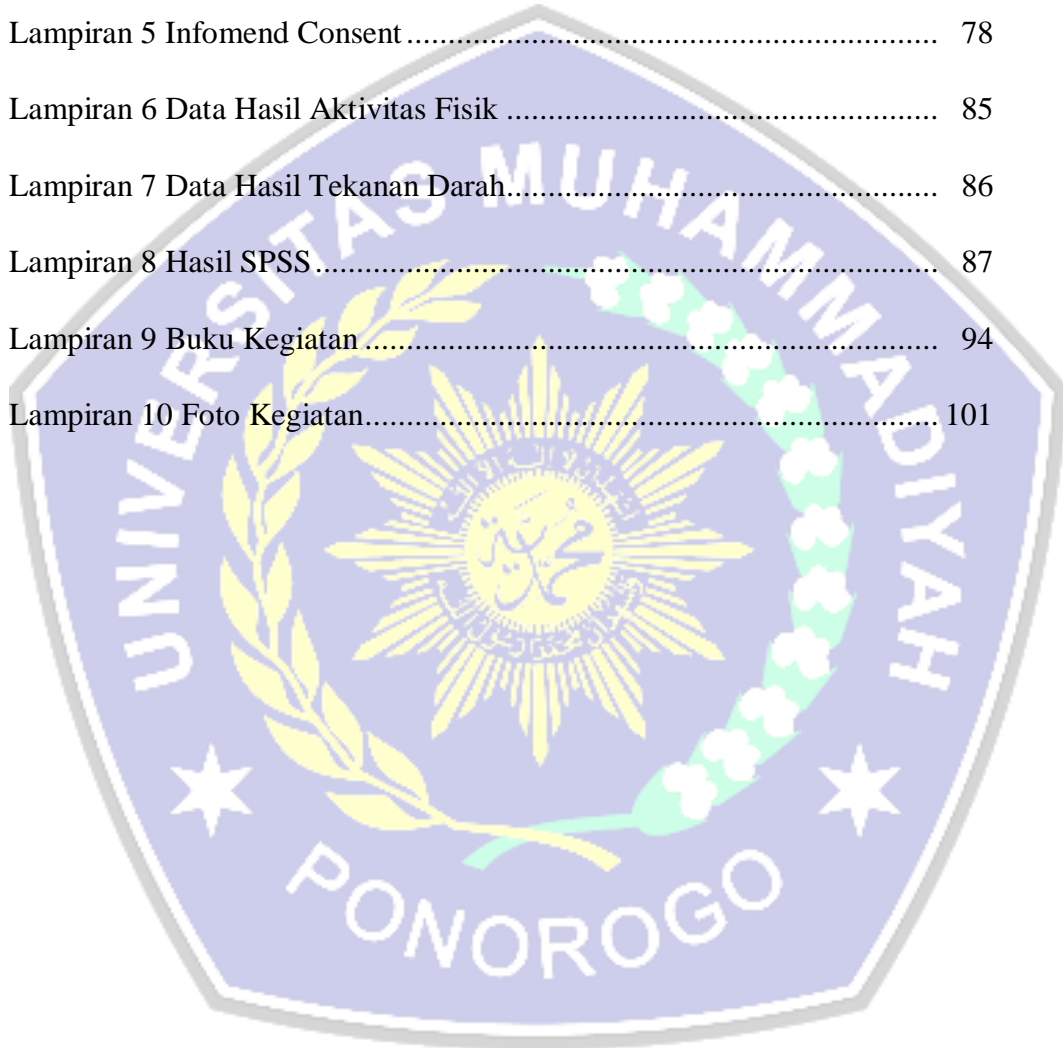
DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.6 Kerangka teori Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi..... 38
- Gambar 3.1 Kerangka konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi 39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	72
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden.....	73
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....	75
Lampiran 5 Infomend Consent	78
Lampiran 6 Data Hasil Aktivitas Fisik	85
Lampiran 7 Data Hasil Tekanan Darah.....	86
Lampiran 8 Hasil SPSS.....	87
Lampiran 9 Buku Kegiatan	94
Lampiran 10 Foto Kegiatan.....	101



DAFTAR SINGKATAN

2.1.4 FITT (<i>Frequency intensity time type</i>).....	10
2.1.8 METs (<i>Metabolic Equivalen Task</i>).....	15
2.2.4 SUPAS (<i>Survei Penduduk Antara Sensus</i>).....	18
2.5.5 ACE (<i>Angiotension Converting Enzyme</i>).....	30

