

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS PERAWATAN DIRI DENGAN

TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo



Oleh:

REHANA AULYA SETYONINGSIH

NIM 22632082

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**HUBUNGAN AKTIVITAS PERAWATAN DIRI DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA Di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo**

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)

Dalam program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

REHANA AULYA SETYONINGSIH

NIM 22632082

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, Mei 2026

Saya Menyatakan



Rehana Aulya Setyoningsih
NIM 22632082

Lembar Pengesahan

**HUBUNGAN AKTIVITAS PERAWATAN DIRI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

Rehana Aulya Setyoningsih

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 15 Juli 2024

Oleh:

Pembimbing I



Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0704057002

Pembimbing II



Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM

NIDN: 0715049002

Mengetahui

Dekan Fakultas ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN: 0714127901

Halaman Penetapan Panitia Penguji Skripsi

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal... 15 Juli 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.,Ns., M.Kes

()

Anggota : 1. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep

()

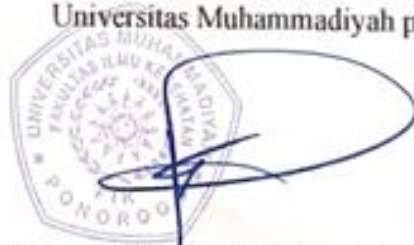
: 2. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM

()

Mengetahui

Dekan Fakultas ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns, M.Kep
NIK. 1979121420030212

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Prolanis Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-

besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. H. Sulton., M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di program Studi S1 Keperawatan.
2. Bapak Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam Menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Siti Munawaroh, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk Menyusun skripsi ini
4. Ibu Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan dan arahan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir serta selalu sabar menghadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat.,M.KM, selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Dan selalu memandu mahasiswanya serta mendampingi dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendoakan saya, mendukung saya, memberi semangat dan keyakinan bahwa saya bisa melewati ini semua, ibu saya yang selalu mengingatkan saya untuk mengerjakan skripsi dan membantu setiap biaya, bapak saya yang mau mengantarkan saya ke tempat penelitian dan mengurus surat-surat, adik saya yang selalu jadi hiburan saya Ketika saya pusing dan capek, nenek dan kakek yang selalu perhatian sama saya.
7. Kepada Khrisna Affandy yang selalu menemani saya saat penyusunan skripsi, selalu siap ketika dibutuhkan, siap sedia menemani saya kesana kemari dalam penyusunan skripsi ini. Yang selalu menghibur saya ketika saya mengerjakan dengan keadaan sedih, yang selalu menerima cerita atau lagi pusing setiap saya bilang capek selalu dikuatkan, dia selalu jadi orang pertama yang saya cari disaat sedih dan senang, dia yang selalu meyakinkan saya bahwa saya pasti bisa walaupun diri saya sendiri ragu dan sampailah di titik ini. Terimakasih sudah meyakinkan saya untuk selalu bisa menghadapi semua hal dan hingga tuntas mengerjakan skripsi sampai ditahap ujian.

8. Kepada teman dekat saya Diva, Sherina, Esa, Alfi yang selalu support, saling membantu satu sama lain, saling tukar informasi, mengerjakan skripsi selalu bareng dan saling membantu, tidak pernah menjatuhkan satu sama lain, mau mendengar curhatan penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan.

Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun

Ponorogo, Mei 2026
Peneliti



Rehana Aulya Setyoningsih
NIM. 22632082



ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS PERAWATAN DIRI DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA Di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko

Kabupaten Ponorogo

Oleh:

Rehana Aulya Setyoningsih

Lansia mengalami penurunan kemampuan melakukan aktivitas perawatan diri yang dapat memengaruhi kondisi kesehatannya, termasuk tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia di Prolanis Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 55 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari 120 peserta Prolanis. Aktivitas perawatan diri diukur menggunakan kuesioner ASAS-R, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil menunjukkan 56,4% responden memiliki aktivitas perawatan diri kategori mampu dan 47,3% memiliki tekanan darah normal dan 9,1% termasuk kategori perawatan diri mampu namun tekanan darah tidak normal. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,851$ ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia.

Disimpulkan bahwa tekanan darah pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas perawatan diri, tetapi juga faktor lain. Lansia tetap dianjurkan mempertahankan aktivitas perawatan diri untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Lansia, Aktivitas Perawatan Diri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE ACTIVITIES AND BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE at Prolanis, Sooko Village, Sooko District, Ponorogo Regency

By:

Rehana Aulya Setyoningsih

Older adults experience a decline in their ability to perform self-care activities, which may affect their health status, including blood pressure. This study aimed to determine the relationship between self-care activities and blood pressure among older adults participating in the Prolanis Program in Sooko Village, Sooko District, Ponorogo Regency.

This quantitative study employed a cross-sectional design involving 55 older adults selected through purposive sampling from a population of 120 Prolanis participants. Self-care activities were measured using the Appraisal of Self-Care Agency-Revised (ASAS-R) questionnaire, while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.

The results showed that 56.4% of the respondents had adequate self-care activities, 47.3% had normal blood pressure, and 9.1% had adequate self-care activities but abnormal blood pressure. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.851 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between self-care activities and blood pressure among older adults.

In conclusion, blood pressure in older adults is influenced not only by self-care activities but also by other factors. Therefore, older adults are encouraged to maintain self-care activities to support their overall health.

Keywords: Blood Pressure, Elderly, Self-Care Activities

DAFTAR ISI

Sampul Depan	
Sampul Dalam	
Surat Pernyataan.....	i
Lembar Pengesahan	ii
Halaman Penetapan Panitia Penguji Skripsi	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vii
Abstract	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Teoritis.....	6
1.4.2 Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Aktivitas Perawatan Diri.....	11
2.1.1 Definisi Aktivitas Perawat Diri	11
2.1.2 Komponen Perawatan Diri <i>Self-Care</i>	13
2.1.3 Faktor Internal Dan Eksternal Yang Masuk Dalam <i>Basic Conditioning Factor</i>	15

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Perawatan Diri	16
2.1.5 Konsep Kuesioner ASAS-R.....	18
2.2 Konsep Tekanan Darah	21
2.2.1 Definisi Tekanan Darah	21
2.2.2 Jenis Tekanan Darah	23
2.2.3 Klasifikasi Tekanan Darah.....	24
2.2.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	24
2.2.5 Komplikasi Tekanan Darah	28
2.2.6 Pengukuran Tekanan Darah	30
2.2.7 Patofisiologi	31
2.3 Konsep Lansia.....	34
2.3.1 Definisi Lansia	34
2.3.2 Klasifikasi Lansia.....	35
2.3.3 Masalah Kesehatan Lansia.....	35
2.4 Kerangka Teori.....	38
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ...	39
3.1 Kerangka Konseptual.....	39
3.2 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV METODE PENELITIAN	41
4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Kerangka Operasional.....	42
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	44
4.3.1 Populasi.....	44
4.3.2 Sampel.....	44
4.3.3 Sampling	46
4.4 Variabel Penelitian	48
4.4.1 Variabel Bebas (Independen).....	48
4.4.2 Variabel Terikat (Dependen)	48
4.5 Definisi Operasional.....	49
4.6 Instrumen Penelitian.....	50
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	56

4.7.1 Lokasi Penelitian.....	56
4.7.2 Waktu Penelitian.....	56
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	56
4.8.1 Pengumpulan Data	56
4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	57
4.8.3 Pengolahan Data	59
4.8.4 Analisa Data.....	64
4.9 Etika Penelitian	66
4.10 Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	69
5.2 Hasil Penelitian	70
5.2.1 Data Umum	70
5.2.2 Data Khusus	73
5.3 Pembahasan.....	75
5.3.1 Aktivitas Petrawatan Diri Pada Lansia di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo	75
5.3.2 Tekanan Darah Pada Lansia di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo	79
5.3.3 Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.....	81
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	85
6.1 Kesimpulan	85
6.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Perawatan Diri dengan Tekanan Darah Pada Lansia	49
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo. 70	
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.....	70
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.....	71
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo	71
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.....	72
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.....	72
Tabel 5.7 Aktivitas Perawatan Diri di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo	73
Tabel 5.8 Tekanan Darah di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo	73
Tabel 5.9 Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah di Prolanis di Desa Sooko, Kecamatan Sooko, Kabupaten Ponorogo.....	74

DAFTAR GAMBAR

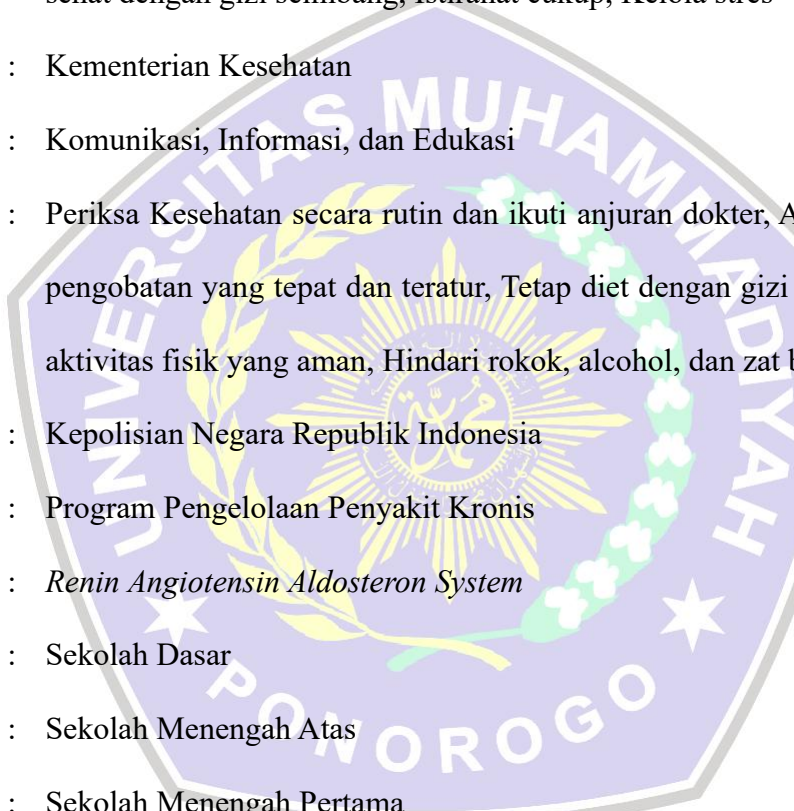
Gambar 2.1. Kerangka teori hubungan antara aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia di Prolanis Desa Sooko, Ponorogo.....	38
Gambar 3.1. Kerangka konsep hubungan antara aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia di Prolanis Desa Sooko Ponorogo.....	39
Gambar 4.1. Kerangka operasional hubungan aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Kegiatan	94
Lampiran 2: Penjelasan Penelitian	95
Lampiran 3: Informed Consent Responden	106
Lampiran 4: Informed Consent Asisten Penelitian	107
Lampiran 5: Kisi – Kisi Kuesioner	109
Lampiran 6: Data Demografi	110
Lampiran 7: Kuesioner MMSE.....	112
Lampiran 8: Kuesioner ASAS-R.....	114
Lampiran 9: SOP Pengukuran Tekanan Darah dan Lembar Hasil Pengukuran Tekanan Darah	116
Lampiran 10: Data Responden Penelitian.....	119
Lampiran 11: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	128
Lampiran 12: Hasil Olah Data Penelitian	129
Lampiran 13: Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	142
Lampiran 14: Permohonan Izin Penelitian.....	143
Lampiran 15: Layak Etik	146
Lampiran 16: Dokumentasi.....	147
Lampiran 17: Kegiatan Pembimbingan	148
Lampiran 18: Plagiasi	153

DAFTAR SINGKATAN



ADH	: <i>Antidiuretic Hormone</i>
ADL	: <i>Activities of Daily Living</i>
ASAS-R	: <i>Appraisal of Self-Care Agency Scale-Revised</i>
ASN	: Aparatur Sipil Negara
CERDIK	: Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
KIE	: Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
PATUH	: Periksa Kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik yang aman, Hindari rokok, alcohol, dan zat berbahaya
POLRI	: Kepolisian Negara Republik Indonesia
Prolanis	: Program Pengelolaan Penyakit Kronis
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosteron System</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional Prosedur
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
WHO	: <i>World Health Organizatio</i>