

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA
DENPASAR TAHUN 2023**



Oleh :

NI KADEK AYU SANTI ASTUTI

NIM. P07120222114

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA
DENPASAR TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

NIKADEK AYU SANTI ASTUTI

NIM. P07120222114

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**IIUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA
DENPASAR TAHUN 2023**

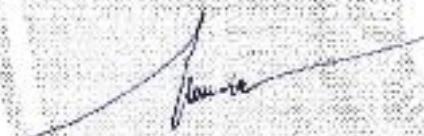
Diajukan oleh:

NIKADEK AYU SANTI ASTUTI

NIM. P07120222114

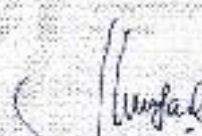
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes.
NIP. 196508111988031002

Pembimbing Pendamping :



Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,Ns.,M.Kes.
NIP. 196808031989031003

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukaria, S.Kep. M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA
DENPASAR TAHUN 2023**

TELAH DIUJIKAN DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 23 JUNI 2023

TIM PENGUJI:

1. Dr. K. A. Henry Achjar, SKM., M.Kep., Sp.Kom (Ketua)
NIP. 196603211988032001
2. Dr. Agus Sri Lestari, SST., S.Kep., Ns., M.Frg. (Anggota)
NIP. 196408131985032002
3. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep., Ns., M.Kes. (Anggota)
NIP. 196303241983091001

(*Henry Achjar*)
(*Agus Sri Lestari*)
(*I Gusti Ketut Gede Ngurah*)

**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Ayu Santi Astuti

NIM : P07120222114

Program Studi : Ajeng Str.Kep

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2022/2023

Alamat : Br. Sakeh, Sudimara, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juni 2023
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Ayu Santi Astuti

NIM. P07120222114

***The Relationship Between Daily Physical Activity and the Degree of Hypertension
Among the Elderly in the Working Area of Puskesmas II Denpasar Barat
Denpasar City in 2023***

Abstract

Elderly individuals aged 60 and above experience gradual aging. Hypertension, a problem often associated with aging, increases the risk of cardiovascular diseases. Regular physical activity can lower blood pressure in hypertensive patients and reduce the risk of cardiovascular diseases. This study aims to determine the relationship between physical activity and the degree of hypertension among the elderly in Puskesmas II Denpasar Barat in 2023. This research used a quantitative approach with a correlational descriptive study design. The approach used was cross-sectional. The study population consisted of elderly individuals aged 60 and above with a history of hypertension who visited Puskesmas II Denpasar Barat. The research sample consisted of 86 elderly individuals who met the inclusion criteria. Sampling was done using accidental sampling. Primary data was collected through blood pressure measurements using a sphygmomanometer and stethoscope, as well as the completion of a physical activity questionnaire (IPAQ) consisting of 7 questions. There is a relationship between the level of physical activity and the degree of hypertension among the elderly. Respondents with a light level of physical activity tended to experience stage 2 hypertension, while those with heavy physical activity tended to experience stage 1 hypertension. There is a positive correlation between the level of physical activity and the degree of hypertension, with a significant correlation coefficient of 0.264 ($p = 0.014$). Physical activity plays an important role in the degree of hypertension among the elderly.

Keywords: *Physical activity; Hypertension; Elderly.*

Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023

Abstrak

Lansia berusia 60 tahun ke atas mengalami penuaan yang berangsur-angsur. Hipertensi masalah yang sering terkait dengan penuaan, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, jenis penelitian deskriptif korelatif, pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah lansia berusia 60 tahun ke atas dengan riwayat hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas II Denpasar Barat. Sampel penelitian terdiri dari 86 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling*. Data primer dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter serta pengisian kuesioner aktivitas fisik (IPAQ) yang terdiri dari 7 pertanyaan. Ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia. Responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan cenderung mengalami hipertensi derajat 2, sedangkan yang beraktivitas fisik berat cenderung mengalami hipertensi derajat 1. Terdapat korelasi positif antara tingkat aktivitas fisik dengan derajat hipertensi, dengan koefisien korelasi 0,264 yang signifikan ($p = 0,014$). Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam derajat hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, hipertensi, Lansia.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2023

Oleh : Ni Kadek Ayu Santi Astutin(NIM : P07120222114)

Lansia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas dan telah memasuki tahapan akhir fase kehidupannya, daya tahan tubuh menurun dan risiko terhadap penyakit meningkat. Salah satu masalah fisik yang sering terkait dengan penuaan adalah masalah kardiovaskular, termasuk hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg dalam keadaan istirahat. Hipertensi dapat diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan tekanan darah diastolik. Hipertensi yang berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh seperti ginjal, jantung, dan otak. Gejala hipertensi sering kali tidak terlihat dan dapat bervariasi pada setiap individu.

Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, terutama pada lansia. Data menunjukkan bahwa lebih dari 34% penduduk usia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi, dengan angka tertinggi terjadi pada lansia berusia 75 tahun ke atas. Di Bali, Kota Denpasar memiliki prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan kabupaten/kota lainnya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas II Denpasar Barat, didapatkan hasil data kunjungan lansia dengan hipertensi pada bulan Februari 2023 sebanyak 110 lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif. Pendekatan yang digunakan adalah cross-sectional, populasi penelitian terdiri dari lansia berusia 60 tahun ke atas dengan riwayat hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas II Denpasar Barat. Sampel penelitian terdiri dari 86 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan accidental sampling. Data yang

dikumpulkan merupakan data primer. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan alat pengukuran tensi meter dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah responden. Selain itu, responden juga diminta mengisi kuesioner aktivitas fisik International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang terdiri dari 7 pertanyaan.

Pengolahan data dimulai dengan melakukan proses editing untuk memeriksa kelengkapan, keabsahan, dan konsistensi data. Data kemudian diberi kode dan dimasukkan ke dalam aplikasi komputer seperti SPSS untuk analisis lebih lanjut. Analisis data menggunakan teknik analitik korelasional. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian dan menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis korelasi Rank Spearman dengan nilai $p = 0,01$.

Hasil pengamatan terhadap subjek berdasarkan variabel penelitian mencakup tingkat aktivitas fisik dan derajat hipertensi. Untuk tingkat aktivitas fisik, sebagian besar responden (46,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan pengukuran dengan menggunakan kuisisioner IPAQ. Untuk derajat hipertensi, mayoritas responden (64,0%) mengalami hipertensi derajat 1. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan tensi meter.

Analisis data menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia. Responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan cenderung mengalami hipertensi derajat 2, sedangkan responden dengan tingkat aktivitas fisik berat cenderung mengalami hipertensi derajat 1. Terdapat korelasi positif antara tingkat aktivitas fisik dan derajat hipertensi, dengan koefisien korelasi sebesar 0,264. Hubungan ini juga signifikan, dengan nilai p sebesar 0,014. Analisis data menunjukkan hubungan positif yang berarti semakin rendah tingkat aktivitas fisik lansia, maka semakin tinggi derajat hipertensi yang dialami.

Saran dari peneliti yaitu diharapkan pihak puskesmas mendorong lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka secara teratur, sementara lansia perlu memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat. Peneliti selanjutnya perlu memahami pengaruh waktu duduk dan faktor risiko lainnya terhadap risiko hipertensi dan penyakit lainnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023”** tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu, Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak, I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ibu, Ni Luh Kompyang Sulisnadewi, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak, Dr. Drs. I Wayan Mustika, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak, Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Kepala Puskesmas II Denpasar Barat beserta staff yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian serta telah membantu peneliti dalam melancarkan penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, sehingga peneliti dapat menyusun Skripsi ini dengan baik.
8. Orang tua, saudara, kerabat, dan sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan baik dari segi emosional dan finansial sehingga penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan sesuai harapan.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Menyadari keterbatasan yang dimiliki, peneliti meyakini bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran maupun masukan yang positif sangatlah diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Denpasar, Juni 2023
Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
<i>Abstract</i>	v
Abstrak.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Dasar Lansia	9
1. Pengertian Lansia.....	9
2. Klasifikasi Lansia.....	10
3. Karakteristik Lansia	10
B. Konsep Dasar Hipertensi	12
1. Pengertian Hipertensi	12
2. Klasifikasi Hipertensi.....	12
3. Faktor Risiko.....	13
4. Jenis Hipertensi.....	16

6. Patofisiologi	19
7. Tanda dan Gejala	20
8. Penatalaksanaan	21
C. Konsep Aktivitas Fisik.....	25
1. Pengertian aktivitas fisik.....	25
2. Tingkat Aktivitas Fisik	26
3. Jenis Aktivitas Fisik.....	27
4. Manfaat Aktivitas Fisik.....	28
5. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP	33
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	34
1. Variabel Penelitian.....	34
2. Definisi Operasional	34
C. Hipotesis Penelitian	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Alur Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
3. Jumlah dan Besar Sampel	39
4. Teknik Sampling.....	40
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Jenis Data	40
2. Cara Pengumpulan Data.....	41
3. Instrument Pengumpulan Data.....	42
F. Pengolahan dan Analisis Data	43
1. Pengolahan data	43
2. Analisa Data.....	44
G. Etika Penelitian.....	45
1. <i>Informed consent</i>	45
2. <i>Anonimity</i>	45
3. <i>Convidentiality</i>	45
BAB V	46

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Kondisi lokasi penelitian.....	46
2. Karakteristik subjek penelitian.....	47
3. Hasil pengamatan terhadap subjek berdasarkan variabel penelitian.....	50
4. Hasil analisa data	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
1. Karakteristik penderita hipertensi	54
2. Tingkat aktifitas fisik pada lansia yang dilakukan sehari-hari.....	60
3. Derajat hipertensi pada lansia	62
4. Hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia. ...	65
C. Kelemahan Penelitian	67
BAB VI.....	69
SIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran	70
1. Pihak puskesmas	70
2. Lansia	70
3. Peneliti selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	35
Tabel 2. Distribusi karakteristik lansia berdasarkan usia.....	48
Tabel 3. Distribusi karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin.....	49
Tabel 4. Distribusi karakteristik lansia berdasarkan pekerjaan.....	49
Tabel 5. Tingkat aktivitas fisik lansia	52
Tabel 6. Deskripsi derajat hipertensi pada lansia.....	52
Tabel 7. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia .	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	33
Gambar 2. Bagan Alur Kerangka Kerja.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	78
Lampiran 2. Anggaran Biaya	79
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden	79
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	80
Lampiran 5. Instrumen Pengumpulan Data	81
Lampiran 6. Lembar Pernyataan Bebas Plagiasi....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat Ijin Studi Pendahuluan	85
Lampiran 8. Surat Izin Pengambilan Data Studi Pendahuluan	86
Lampiran 9. Surat Persetujuan Etik	87
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian	88
Lampiran 11. Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes.....	89
Lampiran 12. Surat Rekomendasi Penelitian Puskesmas	90
Lampiran 13. Analisis Data SPSS.....	91

DAFTAR SINGKATAN

PERKI	: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia
CDC	: <i>Central of Disease Control</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>