

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR TAHUN 2025**



Oleh :

MADE NIA VIDYAYANTI

NIM. P07120221058

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR TAHUN 2025**

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

Oleh :

MADE NIA VIDYAYANTI

NIM. P07120221058

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS
I DENPASAR TIMUR TAHUN 2025

Diajukan oleh :

MADE NIA VIDYAYANTI

NIM. P07120221058

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



I Wayan Surasta, SKp., M. Fis
NIP. 196512311987031015

Pembimbing Pendamping :




Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.
NIP. 196106241987032002

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR




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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI DENGAN JUDUL :
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS
I DENPASAR TIMUR TAHUN 2025

Diajukan oleh:

MADE NIA VIDYAYANTI



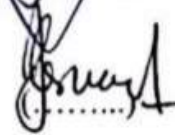
NIM. P07120221058

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS


TANGGAL : 19 JUNI 2025

TIM PENGUJI :

1. I Dw. Pt.Gd.Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB. (Ketua) 
NIP. 197108141994021001
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. (Anggota) 
NIP. 196812311992031020
3. I Ketut Suardana, S.kp. M.kes (Anggota) 
NIP. 196509131989031002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR




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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Nia Vidyayanti
NIM : P07120221058
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025
Alamat : Jalan Pulau Saelus Gang V No 3a, Pedungan, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025 adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi 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, 4 Juni 2025



Made Nia Vidyayanti

NIM. P07120221058

***The Relationship Between Physical Activity and Blood Pressure
in Elderly Patients at UPTD Puskesmas I
East Denpasar
in 2025***

Abstract

The elderly are an age group that is particularly vulnerable to hypertension, often referred to as the “silent killer” due to its potential to cause serious complications without obvious early symptoms. Physical activity plays an essential role in reducing and controlling blood pressure. This study aimed to determine the relationship between physical activity levels and blood pressure among elderly individuals with hypertension at UPTD Puskesmas I East Denpasar in 2025. This was a correlational analytic study with a cross-sectional approach. A total of 114 elderly individuals with hypertension were selected using purposive sampling. Data on physical activity were collected using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. The results showed that the majority of respondents (76.3%) engaged in moderate physical activity, and most (61.4%) were categorized as prehypertensive. Bivariate analysis using the Spearman Rank test revealed a significant relationship between physical activity level and blood pressure in the elderly ($p = 0.001$). These findings indicate that higher levels of physical activity are associated with lower blood pressure in the elderly. Therefore, regular physical activity is recommended as part of a non-pharmacological strategy for managing hypertension in older adults.

Keywords: *physical activity, blood pressure, elderly*

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR TAHUN 2025

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap hipertensi, yang dikenal sebagai “silent killer” karena dapat menyebabkan komplikasi serius tanpa gejala awal yang jelas. Aktivitas fisik berperan penting dalam menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025. Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Jumlah sampel sebanyak 114 orang lansia hipertensi yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi pendek, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (76,3%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan sebagian besar (61,4%) berada pada kategori prahipertensi. Uji bivariat dengan Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik secara teratur direkomendasikan sebagai bagian dari strategi penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologis pada lansia.

Kata kunci: aktivitas fisik, tekanan darah, lansia

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025

Oleh : Made Nia Vidyayanti

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat melebihi batas normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Kondisi ini dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Berdasarkan data WHO dan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi hipertensi terus meningkat, khususnya pada kelompok lanjut usia (lansia) akibat proses penuaan yang menyebabkan kekakuan pembuluh darah dan penurunan fungsi jantung. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan karena perubahan fisiologis menyebabkan tekanan darah cenderung lebih tinggi, terutama tekanan sistolik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik, yang berperan penting dalam mengontrol tekanan darah secara nonfarmakologis.

Di Provinsi Bali sendiri, jumlah penderita hipertensi cukup tinggi, termasuk di Kota Denpasar yang masuk lima besar prevalensi tertinggi. Pada kunjungan di puskesmas UPTD I Denpasar Timur dari 278 kunjungan terdapat 159 lansia yang berkunjung. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri atas 114 lansia hipertensi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versi pendek untuk mengukur tingkat

aktivitas fisik, serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan nilai MET (Metabolic Equivalent Task), sedangkan tekanan darah diklasifikasikan menjadi normal, prahipertensi, hipertensi derajat 1, dan hipertensi derajat 2 berdasarkan hasil pengukuran sistolik dan diastolik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (76,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan sebagian besar (61,4%) berada pada kategori prahipertensi. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 60–69 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai $p = 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah tekanan darah yang dimiliki oleh responden.

Dalam pelaksanaan penelitian, proses pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah secara langsung dan meminta responden mengisi kuesioner berdasarkan aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. Setelah itu data diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Penelitian ini tetap memperhatikan prinsip-prinsip etika, seperti persetujuan dari responden, kerahasiaan data, serta tidak menimbulkan kerugian fisik maupun psikologis bagi peserta.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia. Lansia yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat cenderung memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik ringan. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk tetap aktif secara fisik sesuai dengan kemampuannya, sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peneliti juga menyarankan agar pihak puskesmas dapat mengoptimalkan program yang mendorong aktivitas fisik lansia, seperti kegiatan senam lansia atau Prolanis.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa kelemahan. Pertama, desain *cross-sectional* yang digunakan hanya menggambarkan hubungan pada satu titik waktu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara aktivitas fisik dan

tekanan darah. Kedua, pengukuran aktivitas fisik hanya mengandalkan kuesioner IPAQ yang bersifat subjektif dan sangat tergantung pada daya ingat serta pemahaman responden, sehingga dapat menimbulkan bias. Ketiga, tekanan darah diukur hanya satu kali tanpa mempertimbangkan kemungkinan variasi nilai akibat kondisi emosional atau fisik saat pemeriksaan berlangsung. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan metode yang lebih kuat dan instrumen yang lebih objektif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025**” tepat pada waktunya.

Proposal Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Proposal Penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.
2. Bapak Ns. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Ibu Nengah Runiari, SKp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana

Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes
Denpasar.

4. Bapak I Wayan Surasta, SKp., M.Fis., selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Bapak Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing mata kuliah Metodologi Keperawatan dan mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan proposal ini.
7. Orang tua dan dua saudara peneliti yang telah memberikan semangat, dorongan dan inspirasi selama penyusunan proposal ini.
8. Sahabat saya yang bernama Mirah Rosita, Ucik, Tirta, Mirah Mahes, Eva, Chaca dan orang special dari jurusan Teknik Unwar yang telah memberikan semangat, inspirasi dan menemani selama penyusunan proposal ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan
Proposal Penelitian ini.

Denpasar, 26 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
Abstract	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II	9
A. Konsep Tekanan Darah	9
1. Definisi Tekanan Darah.....	9
2. Klasifikasi Tekanan Darah	9
3. Alat Ukur Tekanan Darah	10
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	10
5. Dampak Tekanan Darah Abnormal	13
6. Tekanan Darah pada Lansia	13
B. Aktifitas Fisik Lansia	14
1. Definisi Aktifitas fisik pada lansia	14
2. Klasifikasi Aktifitas Fisik pada Lansia	14

3.	Pengukuran Aktifitas Fisik pada Lansia.....	16
C.	Konsep Lansia	19
1.	Pengertian Lansia	19
2.	Perubahan fisiologis pada Lansia.....	19
D.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia	20
BAB III	22
A.	Kerangka Konsep	22
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	23
BAB IV	26
A.	Jenis Penelitian	26
B.	Alur Penelitian	27
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	28
D.	Populasi dan Sampel	28
E.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31
a.	Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)	33
b.	Alat pengukuran	34
F.	Pengolahan dan Analisis Data	34
a.	Analisis Univariat.....	36
b.	Analisis Bivariat.....	36
G.	Etika Penelitian	37
BAB V	39
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A.	Hasil Penelitian	39
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	46
C.	Kelemahan Penelitian	58
BAB VI	60
	SIMPULAN DAN SARAN	60
A.	Simpulan	60
B.	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah	9
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025.....	24
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025.....	41
Tabel 4	Distribusi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	41
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	42
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	43
Tabel 7	Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025.....	44
Tabel 8	Tekanan Darah Lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	44
Tabel 9	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia	22
Gambar 2 Bagan Alur Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Daraah Pada Lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	68
Lampiran 2 Anggaran Biaya Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	69
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	71
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Serbagai Peserta Penelitian.....	72
Lampiran 5 Instrument Pengumpulan Data	75
Lampiran 6 Master Tabel Hubungan Tingkat Aktifitas Fiaik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	79
Lampiran 7 Hasil Analisa Data Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025	87
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin penelitian dari Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Denpasar.	90
Lampiran 9 Surat ijin pengambilan data studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar.	91
Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian UPTD Puskesmas I Denpasar Timur.	92
Lampiran 11 Ethical Clearence	93
Lampiran 12 Daftar bimbingan dosen.....	94
Lampiran 13 Hasil turnitin.....	96
Lampiran 14 Dokumentasi.....	101
Lampiran 15 Bukti Penyelesaian Administrasi	102