

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I TAHUN 2025**



OLEH:

NI PUTU MITHA CAHYANI
NIM. P07120221144

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I TAHUN 2025**

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

Oleh :

NI PUTU MITHA CAHYANI
NIM. P07120221144

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
2025**

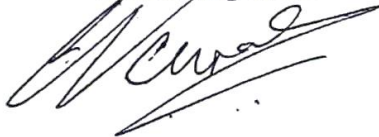
**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I**

**Diajukan oleh:
NI PUTU MITHA CAHYANI
NIM. P07120221144**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIP. 196303241983091001

Pembimbing Pendamping



Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep,Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES,KEMENKES DENPASAR**



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

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS MENGWI I

Diajukan oleh :

NI PUTU MITHA CAHYANI
NIM. P07120221144

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI


PADA HARI : Senin
TANGGAL : 16 Juni 2025

TIM PENGUJI :

1. Dr. Drs. I Wayan Mustika, S.Kep.,Ns.,M.Kes (Ketua Penguji)
NIP. 196508111988031002
2. I Ketut Gama SKM.,M.Kes (Anggota)
NIP. 196202221983091001
3. Dr. Agus Sri Lestari, S.ST., S.Kep.Ns.M.Erg (Anggota)
NIP. 196408131985032002



MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Mitha Cahyani

NIM : P07120221144

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2024/2025

Alamat : Jalan Pendet No.16 Desa Abiansemal, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I” ini adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa proposal ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 09 April 2025

Yang Membuat Pernyataan



Ni Putu Mitha Cahyani
NIM. P07120221144

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE WORK AREA OF UPTD PUSKESMAS MENGWI I IN 2025

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase globally, especially in the elderly group. The elderly have a higher risk of hypertension due to physiological changes due to the aging process, such as decreased elasticity of blood vessels and heart function. Physical activity is one of the factors that can be modified and plays an important role in lowering the risk of hypertension. This study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the work area of the UPTD Puskesmas Mengwi I in 2025. This type of research is quantitative with a correlative descriptive approach and cross sectional design. The sample amounted to 102 elderly people who were selected by purposive sampling technique. Data collection was carried out through physical activity questionnaires and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. Data analysis used the Spearman Rank correlation test. The results of the study indicate that the majority of respondents engage in light physical activity (52.0%) and that most elderly individuals have stage 1 hypertension (86.3%). Statistical analysis reveals a significant association between physical activity and the occurrence of hypertension, with a p-value of 0.001 ($\alpha < 0.05$). It is recommended that respondents engage in regular physical activity and have their blood pressure checked periodically to maintain blood pressure control. Additionally, healthcare workers at community health centers are encouraged to enhance health education on the importance of physical activity in helping to control blood pressure.

Keywords: *Physical activity, hypertension, elderly*

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MENGWI I TAHUN 2025

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global, terutama pada kelompok lanjut usia. Lansia memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi karena perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi jantung. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dan berperan penting dalam menurunkan risiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif dan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 102 orang lansia yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner aktivitas fisik dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan (52,0%) dan mayoritas lansia mengalami hipertensi derajat 1 (86,3%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($\alpha < 0,05$). Diharapkan responden rutin melakukan aktivitas fisik dan memeriksakan tekanan darah secara berkala guna menjaga tekanan darah tetap terkendali, dan diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Aktivitas fisik, hipertensi, lansia

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MENGWI I TAHUN 2025

Oleh : Ni Putu Mitha Cahyani
Email: niputumithacahyani@gmail.com

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara kronis di atas batas normal, dengan tekanan darah sistolik dan diastolik $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena seringkali tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan kebutaan. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi akibat berbagai perubahan fisiologis yang terjadi dalam proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan hormonal, dan menurunnya efisiensi kerja jantung. Faktor-faktor penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor penyebab yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan faktor penyebab yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan, aktivitas fisik, stres, merokok, serta obesitas. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor protektif yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah serta memperbaiki fungsi jantung dan pembuluh darah.

Aktivitas fisik mencakup semua bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas ini dibagi menjadi tiga tingkat yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas yang teratur dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kapasitas jantung dan paru, serta menurunkan stres. Namun, aktivitas fisik di kalangan lansia cenderung menurun akibat keterbatasan fisik, kondisi sosial, serta kurangnya pemahaman tentang manfaatnya. Padahal, aktivitas seperti berjalan kaki, senam lansia, dan berkebun dapat memberikan efek positif terhadap tekanan darah. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif dalam mencegah dan menurunkan tekanan darah. Lansia yang aktif secara fisik memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Olahraga ringan seperti berjalan kaki, senam lansia, dan bersepeda sangat dianjurkan.

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, tidak adanya intervensi atau manipulasi oleh peneliti terhadap subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dan metode cross sectional, artinya pengumpulan data dilakukan pada satu waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antar variabel. Sampel berjumlah 102 lansia yang dipilih menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner aktivitas fisik dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Data dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*, yaitu teknik statistik non-parametrik untuk mengetahui hubungan antara dua variabel ordinal.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2025 dengan jumlah responden 102 orang yaitu sebagai berikut : Karakteristik subjek berdasarkan umur sebagian besar berumur dari rentang 60-74 tahun sebanyak 90 orang (88,2%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang (53,9%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar sebagai IRT yaitu sebanyak 37 orang (36,3%). Tingkat aktivitas fisik responden sebagian besar tingkat aktivitas ringan sebanyak 53 orang (52,0%), sedang sebanyak 31 orang (30,45) dan berat sebanyak 18 orang (17,6%). Kejadian hipertensi sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 88 orang (86,3%), dan responden dengan hipertensi derajat 2 sebanyak 14 orang (13,7%). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan hipertensi. Masyarakat dianjurkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Bagi individu yang telah menderita hipertensi, disarankan untuk melakukan perubahan gaya hidup secara menyeluruh serta memeriksakan tekanan darah secara

berkala di fasilitas pelayanan kesehatan, guna menjaga tekanan darah tetap terkendali dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat serta rahmat-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I”.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya 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, Ns. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp. Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak, I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu, Dr. K.A. Henny Achjar,SKM.,M.Kep,Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala UPTD Puskesmas Mengwi I beserta staff yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian serta telah membantu peneliti dalam melancarkan penelitian.
7. 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.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 5 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Dasar Lansia	12
1. Definisi Lansia.....	12
2. Batasan Usia Lansia.....	13
3. Karakteristik Lansia	13
4. Masalah Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Lansia	17
B. Konsep Dasar Hipertensi	18
1. Definisi Hipertensi	18
2. Klasifikasi Hipertensi	18

3. Faktor Risiko Hipertensi	18
4. Jenis Hipertensi	22
5. Patofisiologi Hipertensi	23
6. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	24
7. Komplikasi Hipertensi.....	25
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	27
C. Konsep Dasar Aktivitas Fisik	28
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	28
2. Tingkat Aktivitas Fisik	29
3. Jenis Aktivitas Fisik.....	31
4. Manfaat Aktivitas Fisik	32
5. Pengukuran Aktivitas Fisik	33
D. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi	35
BAB III KERANGKA KONSEP.....	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	38
1. Variabel Penelitian.....	38
2. Definisi Operasional	38
C. Hipotesis Penelitian	40
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Alur Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
1. Populasi	42
2. Sampel.....	43
3. Jumlah dan Besar Sampel	44
4. Teknik Sampling	45
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Jenis Data	45
2. Teknik Pengumpulan Data.....	46
3. <i>Instrument</i> Pengumpulan Data	48
F. Pengolahan dan Analisis Data	48

1. Pengolahan Data.....	48
2. Analisa Data.....	50
G. Etika Penelitian.....	51
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Kondisi lokasi penelitian.....	53
2. Karakteristik Subjek Penelitian	55
3. Hasil pengamatan terhadap objek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	57
4. Hasil analisa data hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.....	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
1. Karakteristik responden.....	59
2. Hasil pengamatan terhadap objek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	63
3. Hasil analisa data hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.....	66
C. Kelemahan Penelitian	68
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	39
Tabel 2 Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur	55
Tabel 3 karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4 Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan	56
Tabel 5 Tingkat Aktivitas Fisik.....	57
Tabel 6 Kejadian Hipertensi.....	58
Tabel 7 Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2025.....	38
Gambar 2	Bagan Alur Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2025.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	78
Lampiran 2 Anggaran Biaya Penelitian	79
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	80
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 5 Instrument Pengumpulan Data	82
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Studi Pendahuluan	85
Lampiran 7 Surat Rekomendasi Pengambilan Data dari Kesbangpol	86
Lampiran 8 Lembar Validasi Bimbingan SIAK	87
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	88
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal	92
Lampiran 12 Master Tabel	93
Lampiran 13 Hasil Analisa Data Menggunakan SPSS	98
Lampiran 14 Surat Persetujuan Etik	103
Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan	105
Lampiran 16 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	106
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	107