

**AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SRONDOL SEMARANG
SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

Sinta Triana Cahyani

NIM 22020119120016

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

2023

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sinta Triana Cahyani
NIM : 22020119120016
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Srandol Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Juli 2023

Yang Menyatakan



Sinta Triana Cahyani

NIM 22020119120016

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Sinta Triana Cahyani
Tempat/Tanggal Lahir : Purbalingga/ 25 Desember 2001
Alamat Rumah :
No. Telp : 085801505822
Email : tsinta025@gmail.com

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 20% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah saya dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 27 juli 2023

Yang Menyatakan



Sinta Triana Cahyani

NIM 22020119120016

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul:
**AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SRONDOL SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sinta Triana Cahyani

NIM : 22020119120016

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di review

Pembimbing,

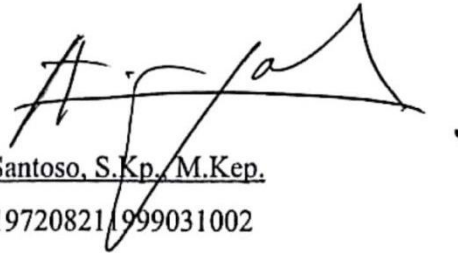


Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198706262015042003

Mengetahui,

Ketua Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:
**AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SRONDOL SEMARANG**

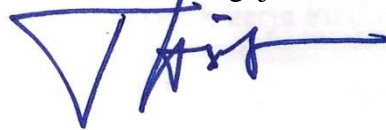
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sinta Triana Cahyani

NIM : 22020119120016

Telah diuji pada 11 Agustus 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

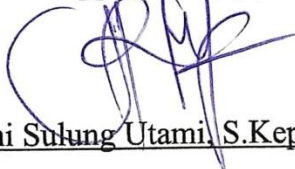
Ketua Penguji,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197412182010121001

Anggota Penguji,



Ns. Reni Sukung Utami, S.Kep., M.Sc.

NIP. 198212312008122001

Pembimbing,



Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198706262015042003

Mengetahui,

PLT. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Spondol Semarang”. Latar belakang penyusunan skripsi ini yaitu adanya fenomena aktivitas fisik pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Spondol. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Spondol Semarang.

Penulis sangat berterimakasih kepada Ibu Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Demikian skripsi ini penulis sampaikan dengan harapan dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 27 Juli 2023



Sinta Triana Cahyani

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan doa skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya dalam penyusunan skripsi.
2. Ibu Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan selalu memberikan dukungan dan orises penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes. dan Ibu Ns. Reni Sulung Utami, S.Kep., M.Sc. selaku penguji I dan pengujin II yang telah memberikan saran dan bimbingan kepada penulis.
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP.
5. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp.M.Kep,Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP.
6. Kedua orangtua penulis, Alm. Bapak Sumarno, S.Sos dan Ibu Sarinah, S.Pd.I yang selalu memberikan doa, nasihat, kasih sayang, semangat dan

kesabaran yang tiada henti dalam hidup penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan.

7. Kakak penulis, Alm. Fredi Setia Nugraha dan Ivan Setiawan yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman terdekat penulis yang selalu ada dalam kondisi apapun, selalu memberikan motivasi, semangat dan setia mendengarkan keluhan penulis. Terima kasih sudah menjadi teman yang bisa diandalkan.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Lansia	10
2.1.1 Pengertian Lansia.....	10
2.1.2 Pengelompokan Lansia	11
2.1.3 Proses Penuaan	11
2.1.4 Penurunan Fungsi Fisiologis pada Sistem Kardiovaskuler.....	13
2.1.5 Tugas Perkembangan Lansia	15
2.2 Konsep Hipertensi	16
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	16
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	17
2.2.3 Faktor Risiko Hipertensi.....	18
2.2.4 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	21
2.2.5 Pengendalian Hipertensi	21
2.3 Aktivitas Fisik	22
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	22

2.3.2	Manfaat Aktivitas Fisik	22
2.3.3	Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi.....	23
2.3.4	Jenis Aktivitas Fisik.....	24
2.3.5	Aktivitas Fisik yang Dianjurkan Bagi Lansia Hipertensi	25
2.3.6	Komponen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)	26
2.3.7	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	27
2.3.8	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	29
2.4	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia	30
2.5	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian	33
2.5.1	Kerangka Teori	33
2.5.2	Kerangka Konsep.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....		35
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	35
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.2.1	Populasi.....	36
3.2.2	Sampel	36
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	38
3.4.1	Variabel Penelitian.....	38
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	39
3.5.1	Instrumen Penelitian	39
3.5.2	Validitas	44
3.5.3	Reliabilitas	44
3.5.4	Pengumpulan Data.....	45
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	46
3.6.1	Pengolahan Data	46
3.6.2	Analisa Data.....	49
3.7	Etika Penelitian.....	50
3.7.1	<i>Autonomy</i> (Otonomi)	50
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	50
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	50
3.7.4	<i>Non-maleficence</i> (Tidak Merugikan).....	51
3.7.5	<i>Justice</i> (Keadilan)	51
BAB IV HASIL PENELITIAN		52

4.1	Karakteristik Responden	52
4.2	Aktivitas Fisik	53
4.3	Rata-Rata Waktu per Hari Aktivitas Fisik	53
4.4	Aktivitas Fisik berdasarkan Karakteristik Responden	54
BAB V PEMBAHASAN		55
5.1	Karakteristik Responden	55
5.1.1	Usia	55
5.1.2	Jenis Kelamin.....	56
5.1.3	Pekerjaan.....	57
5.1.4	Riwayat Penyakit Keluarga	59
5.2	Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang	60
5.3	Keterbatasan Penelitian	68
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		70
6.1	Kesimpulan.....	70
6.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		xvii
Lampiran 1		xvii
Lampiran 2		xviii
Lampiran 3		xx
Lampiran 4		xxi
Lampiran 5		xxii
Lampiran 6		xxiv
Lampiran 7		xxviii
Lampiran 8		xxx
Lampiran 9		xxxv
Lampiran 10		xxxvii
Lampiran 11		xxxix
Lampiran 12		xli
Lampiran 13		xliv

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Variabel dan Definisi Operasional	38
2	Nilai MET Setiap Domain Aktivitas Fisik	41
3	Klasifikasi Hasil GPAQ	41
4	Distribusi Item Pertanyaan Aktivitas Fisik	42
5	Coding Kuesioner	48
6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Spondol pada bulan Juni-Juli 2023 (n=120)	52
7	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Spondol pada bulan Juni-Juli 2023 (n=120)	53
8	Distribusi Rata-Rata Waktu per Hari Aktivitas Fisik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Spondol pada bulan Juni-Juli 2023 (n=120)	53
9	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik berdasarkan Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Spondol pada bulan Juni-Juli 2023 (n=120)	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	33
2	Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Keterangan	Halaman
1	Permohonan Izin Pengambilan Data	xvii
2	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian	xviii
3	Permohonan Izin Kuesioner GPAQ	xx
4	<i>Ethical Clearance</i>	xxi
5	<i>Informed Consent</i>	xxii
6	Kuesioner Penelitian	xxv
7	Kuesioner Versi Asli	xxviii
8	<i>Coding</i> Hasil Kuesioner	xxx
9	Pengolahan Data	xxxv
10	Tabulasi Silang	xxxvii
11	Jadwal Konsultasi	xxxix
12	Catatan Hasil Konsultasi	xli
13	Jadwal Penelitian	xliv

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juli, 2023

ABSTRAK

Sinta Triana Cahyani

Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang

xvi + 81 Halaman + 9 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran

Pertambahan usia menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisiologis sehingga seseorang rentan terhadap penyakit salah satunya yaitu hipertensi. Upaya untuk mengontrol hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandol Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Srandol dengan total sampel 120 orang lansia. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia hipertensi memiliki aktivitas sedang sebanyak 70%, dimana paling banyak lansia tersebut berusia 64-70 tahun sebanyak 70,5%, berjenis kelamin perempuan sebesar 75,3%, dan sudah tidak bekerja 72,3%. Pada penelitian ini rata-rata waktu yang dilakukan pada setiap kategori yaitu 66,83 menit/hari untuk aktivitas kerja, 11,46 menit/hari untuk aktivitas perjalanan, 40 menit untuk aktivitas rekreasi dan 155,62 menit untuk waktu luang. Berdasarkan hasil tersebut pada lansia hipertensi diharapkan untuk mempertahankan aktivitas fisiknya yang dilakukan secara rutin dengan frekuensi dan durasi sesuai dengan kemampuan.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Hipertensi

Daftar Pustaka: 91 (2005-2023)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
July, 2023

ABSTRACT

Sinta Triana Cahyani

Physical Activity in Elderly Hypertension in the Work Area of the Sronдол Health Center, Semarang

xvi + 81 Pages + 9 Tables + 2 Picture + 13 Attachment

Increasing age causes a decrease in physiological function so a person is susceptible to disease, one of which is hypertension. Efforts to control hypertension can be done by adopting a healthy life and doing enough physical activity. Regular physical activity can help lower blood pressure. The purpose of this study was to describe physical activity in elderly hypertensives in the working area of the Sronдол Health Center, Semarang. This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design. This research was conducted in the working area of the Sronдол Health Center with a total sample of 120 elderly people. Data collection used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire. The results showed that most of the elderly with hypertension had a moderate activity of 70%, where most of the elderly were aged 64-70 years 70.5%, female by 75.3%, and 72.3% not working. In this study, the average time spent in each category was 66.83 minutes/day for work activities, 11.46 minutes/day for travel activities, 40 minutes for recreational activities, and 155.62 minutes for free time. Based on these results, the elderly with hypertension are expected to maintain their physical activity which is carried out regularly with the frequency and duration according to ability.

Keywords : Elderly, Physical Activity, Hypertension

References : 91 (2005-2023)