

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK  
LANSIA PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH PESISIR SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

Neta Ayu Galuh Pratiwi

NIM 22020122120028

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, JUNI 2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK  
LANSIA PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH PESISIR SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Neta Ayu Galuh Pratiwi  
NIM : 22020122120028

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

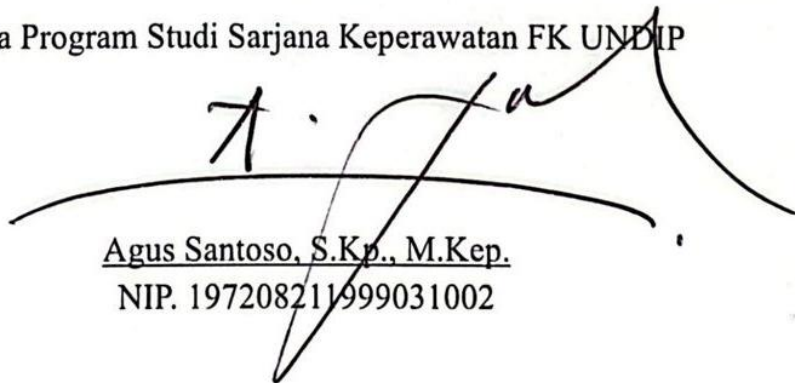
Pembimbing,



Ns. Umi Hani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.  
NIP. 197208211999031002

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

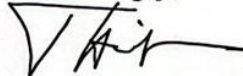
**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK  
LANSIA PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH PESISIR SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Neta Ayu Galuh Pratiwi  
NIM : 22020122120028

Telah diuji pada 18 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.  
NIP. 197412182010121001

Anggota Penguji,



Ns. Maula Mar'atus Solikhah, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 199001312024062003

Pembimbing,



Ns. Umi Hani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep.  
NIP. 197708302001122001

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Neta Ayu Galuh Pratiwi  
NIM : 22020122120028  
Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran/Departemen Ilmu Keperawatan  
Jenis : Skripsi  
Judul : Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalty 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 ijin 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 bentuk 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, 7 Juni 2026  
Yang Menyatakan



Neta Ayu Galuh Pratiwi  
NIM. 22020122120028

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Neta Ayu Galuh Pratiwi  
Tempat/Tanggal Lahir : Pemalang, 23 Juni 2004  
Alamat Rumah : Desa Cibelok, RT 03 RW 06, Kecamatan Taman,  
Kabupaten Pemalang  
No. Telp : 08974170464  
Email : [neta2728@gmail.com](mailto:neta2728@gmail.com)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 23% dan bukan karya orang lain.

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

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

Semarang, 7 Juni 2026  
Yang Menyatakan



Neta Ayu Galuh Pratiwi  
NIM. 22020122120028

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Semarang” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penulis memperoleh dukungan dan bantuan dari berbagai pihak dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Ns. Umi Hani S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tidak ada karya yang sepenuhnya sempurna. Demikian pula, skripsi ini masih disusun secara sederhana dan memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan karya di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya mahasiswa keperawatan.

Semarang, 28 Desember 2025

Neta Ayu Galuh Pratiwi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Semarang”, sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasihat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ns. Umi Hani S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi atas segala arahan, bimbingan, serta saran yang diberikan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. Anggorowati S.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep, selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP.
3. Agus Santoso, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP.
4. Muhammad Hasib Ardani S.Kep., M.Kes dan Ns. Maula Mar’atus Solikhah S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji atas segala kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.

5. Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D selaku dosen wali yang selalu memberikan arahan dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan Program Sarjana Keperawatan.
6. Seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta fasilitas selama penulis menempuh pendidikan Program Sarjana Keperawatan.
7. Seluruh petugas puskesmas, khususnya Kepala Tata Usaha dan penanggung jawab Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas wilayah pesisir Semarang, yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penelitian.
8. dr. Wenny Wirdatul Hasanah, Sp.KFR, yang telah memberikan izin penggunaan instrumen *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) terjemahan Bahasa Indonesia dalam penelitian ini.
9. Bapak Dhika Dharmansyah dan Ibu Dian Budiana, yang telah memberikan izin penggunaan instrumen *Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) terjemahan Bahasa Indonesia dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Khusus diri sendiri, penulis mengucapkan terima kasih atas ketekunan dan perjuangan dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsi sebagai salah

satu persyaratan tugas akhir Program Sarjana Keperawatan, meskipun melalui berbagai tantangan dan proses yang tidak mudah. Penulis bersyukur dapat menyelesaikannya dengan baik.

Semarang, 28 Desember 2025

Neta Ayu Galuh Pratiwi

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
<i>ABSTRACT</i> .....	xix
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.3.1 Tujuan Umum .....	12
1.3.2 Tujuan Khusus.....	13
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan .....	13
1.4.2 Bagi Fasilitas Kesehatan .....	14
1.4.3 Bagi Peneliti.....	14
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	14
BAB II.....	15

TINJAUAN PUSTAKA .....	15
2.1 Konsep Dasar Lansia.....	15
2.1.1 Definisi Lansia .....	15
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	15
2.1.3 Perubahan Pada Lansia .....	16
2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	18
2.2.1 Definisi Hipertensi .....	18
2.2.2 Patofisiologi Hipertensi.....	19
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	20
2.2.4 Faktor-Faktor Risiko Hipertensi .....	24
2.3 Aktivitas Fisik .....	30
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	30
2.3.2 Dimensi Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	31
2.3.3 Jenis dan Intensitas Aktivitas Fisik .....	32
2.3.4 Pengukuran Aktivitas Fisik Bagi Lansia.....	38
2.3.5 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Lansia.....	40
2.3.6 Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Lansia.....	40
2.3.7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.....	42
2.4 Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis).....	43
2.4.1 Definisi Prolanis.....	43
2.4.2 Sasaran dan Tujuan Prolanis .....	44
2.4.3 Kegiatan Utama Prolanis.....	44
2.4.4 Hubungan Prolanis dengan Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi.....	45
2.5.1 Definisi Wilayah Pesisir .....	46
2.5.2 Karakteristik Wilayah Pesisir dan Implikasinya Terhadap .....	46
Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi.....	46
2.6 Kerangka Teori.....	49
2.7 Kerangka Konsep .....	49
BAB III .....	50
METODE PENELITIAN .....	50
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	50

3.2 Populasi dan Sampel .....	50
3.2.1 Populasi .....	50
3.2.2 Sampel Penelitian .....	51
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .....	53
3.4.1 Variabel Penelitian .....	53
3.4.2 Definisi Operasional .....	53
3.4.3 Skala Pengukuran .....	54
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data .....	59
3.5.1 Instrumen Penelitian .....	59
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	68
3.5.3 Cara Pengumpulan Data .....	71
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	73
3.6.1 Teknik Pengolahan Data .....	73
3.6.2 Analisis Data .....	80
3.7 Etika Penelitian .....	82
BAB IV .....	85
HASIL PENELITIAN .....	85
4.1 Gambaran Karakteristik Demografi Lansia Prolanis Penderita Hipertensi	85
4.2 Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi Instrumen PASE ( <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> ) .....	86
a. Domain Aktivitas di Waktu Luang Instrumen PASE .....	88
b. Domain Pekerjaan Rumah Tangga Instrumen PASE .....	91
c. Domain Kegiatan Terkait Pekerjaan Instrumen PASE .....	92
4.3 Gambaran Aktivitas Fisik Instrumen IPAQ-SF ( <i>International Physical     Activity Questionnaire-Short Form</i> ) .....	94
4.4 Perbandingan Hasil Instrumen PASE dan IPAQ-SF .....	95
BAB V .....	96
PEMBAHASAN .....	96
5.1 Gambaran Karakteristik Demografi Lansia Prolanis Penderita Hipertensi	96
5.1.1 Usia .....	96

5.1.2 Jenis Kelamin .....	97
5.1.3 Tingkat Pendidikan .....	99
5.1.4 Pekerjaan .....	100
5.1.5 Lama Terdiagnosis Hipertensi.....	101
5.1.6 Lama Mengikuti Kegiatan Prolanis .....	103
5.1.7 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik.....	105
5.2 Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi Instrumen PASE ( <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> ).....	106
a. Domain Aktivitas di Waktu Luang Instrumen PASE .....	108
b. Domain Kegiatan Rumah Tangga Instrumen PASE.....	111
c. Domain Kegiatan Terkait Pekerjaan.....	112
5.3 Gambaran Aktivitas Fisik Instrumen IPAQ-SF ( <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form</i> ).....	114
5.4 Perbandingan Hasil Instrumen PASE dan IPAQ-SF .....	116
5.5 Keterbatasan Penelitian .....	118
BAB VI .....	120
SIMPULAN DAN SARAN .....	120
6.1 Simpulan .....	120
6.1 Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA .....	123
LAMPIRAN.....	cxxxi

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Kategori Hipertensi	21
2.	Populasi Penelitian dan Jumlah Kasus Hipertensi	51
3.	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	55
4.	Kisi-Kisi Pernyataan dan Pertanyaan Kuesioner Demografi	59
5.	Kisi-Kisi PASE ( <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> )	60
6.	Konversi Frekuensi Aktivitas Fisik	63
7.	Konversi Nilai PASE	63
8.	Kisi-Kisi IPAQ-SF	66
9.	<i>Coding</i> Instrumen Penelitian	73
10.	Uji Normalitas Skor PASE	80
11.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Lansia Prolanis Penderita Hipertensi	85
12.	Distribusi Numerik Skor PASE	87
13.	Distribusi Frekuensi Kategori Skor PASE	87
14.	Distribusi Frekuensi Domain Aktivitas di Waktu Luang	88
15.	Distribusi Frekuensi Domain Pekerjaan Rumah Tangga	91
16.	Distribusi Frekuensi Domain Kegiatan Terkait Pekerjaan	92
17.	Distribusi Frekuensi Kategori Skor IPAQ-SF	94
18.	Distribusi Frekuensi Kategori Skor PASE dan IPAQ-SF	95

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori <i>Health Promotion Model</i>	49
2	Kerangka Konsep	49

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Penelitian	cxxx
2.	Etika Penelitian	cxxxiii
3.	Perizinan Instrumen Penelitian	cxxxiv
4.	Bukti Turnitin	cxxxv
5.	Lembar <i>Informed Consent</i>	cxxxvi
6.	Instrumen Penelitian	cxxxvii
7.	Hasil Analisis Uji Statistik	cxliv
8.	Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	cli

## DAFTAR SINGKATAN

ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PROLANIS	: Program Pengelolaan Penyakit Kronis
JNC VII	: <i>The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure</i>
AHA/ACC	: <i>American Heart Association/American College of Cardiology</i>
RAAS	: <i>Renin–Angiotensin–Aldosterone</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
FIIT	: <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>
METs	: <i>Metabolic Equivalents of Task</i>
DM	: <i>Diabetes Mellitus</i>
HT	: Hipertensi
PASE	: <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i>
IPAQ-SF	: <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni, 2026

## ABSTRAK

**Neta Ayu Galuh Pratiwi**  
**Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Semarang**  
**clvii + 122 Halaman + 18 Tabel + 2 Gambar + 8 Lampiran**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia akibat perubahan sistem kardiovaskular yang berkaitan dengan proses penuaan. Aktivitas fisik berperan penting dalam pengendalian tekanan darah, namun kondisi lingkungan wilayah pesisir, seperti banjir, genangan, dan kepadatan lalu lintas, berpotensi membatasi aktivitas fisik lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik lansia penderita hipertensi yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah pesisir Semarang. Penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional* dilakukan pada 215 lansia penderita hipertensi peserta Prolanis. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari lima puskesmas di kawasan pesisir Semarang. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) dan *International Physical Activity Questionnaire–Short Form* (IPAQ-SF). Data dianalisis secara univariat dan diperkuat melalui hasil perbandingan instrumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60–75 tahun (91.6%), berjenis kelamin perempuan (78.6%), berpendidikan sekolah dasar (40.0%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (56.7%), telah terdiagnosis hipertensi selama > 5 tahun (51.6%), telah mengikuti Prolanis selama  $\geq 1$  tahun (61.4%), dan rata-rata tekanan darah sebesar 144.60/82.24 mmHg. Skor median PASE sebesar 121 (IQR: 94,6–141). Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang berdasarkan PASE (46.5%) maupun IPAQ-SF (60.9%). Disimpulkan bahwa lansia penderita hipertensi peserta Prolanis di wilayah pesisir Semarang umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang. Disarankan kepada fasilitas kesehatan untuk mengoptimalkan kegiatan Prolanis dalam mendukung peningkatan aktivitas fisik lansia melalui frekuensi, intensitas, waktu atau durasi, dan jenis aktivitas sesuai dengan kemampuan fisik lansia.

Kata Kunci: aktivitas fisik, hipertensi, Prolanis

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Universitas Diponegoro  
June, 2026

## ***ABSTRACT***

**Neta Ayu Galuh Pratiwi**

**Description of Physical Activity in Elderly Prolanis Patients with Hypertension in the Coastal Area of Semarang**

**clvii + 122 Pages + 18 Tables + 2 Pictures + 8 Attachments**

*Hypertension is a common health problem among older adults due to age-related cardiovascular changes. Physical activity plays an important role in blood pressure control; however, environmental conditions in coastal areas, such as flooding, waterlogging, and heavy traffic, may limit it. This study aimed to describe the physical activity levels among older adults with hypertension participating in Prolanis in coastal Semarang. A descriptive cross-sectional study was conducted among 215 older adults with hypertension enrolled in Prolanis. Participants were recruited using purposive sampling from five primary healthcare centers in the coastal region of Semarang. Physical activity was assessed using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) and the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF). Data were analyzed using univariate analysis and supported by instrument comparison results. The findings showed that most respondents were aged 60–75 years (91.6%), female (78.6%), had completed elementary school education (40.0%), were homemakers (56.7%), had been diagnosed with hypertension for > 5 years (51.6%), had participated in Prolanis for ≥ 1 years (61.4%), and had an average blood pressure of 144.60/82.24 mmHg. The median PASE score was 121 (IQR: 94.6–141). Most respondents had a moderate level of physical activity based on PASE (46.5%) and IPAQ-SF (60.9%). In conclusion, older adults with hypertension participating in Prolanis in the coastal area of Semarang generally have a moderate level of physical activity. Health facilities should optimize Prolanis activities by adjusting the frequency, intensity, time or duration, and types of activities according to their physical capabilities.*

*Keywords: physical activity, hypertension, Prolanis*