

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN 2025

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KARANGANYAR**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR

Telah disetujui dan dinyatakan Telah memenuhi syarat untuk diujikan
pada tanggal, 17 Januari 2025

Pembimbing

(Fajar Agung Nugroho, MNS)

Mengetahui

Ketua Progam Studi Keperawatan Progam Sarjana

(Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp.Kep.MB.,Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 23 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep (Penguji 1) 
2. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB.,Ph.D (Penguji 2) 
3. Fajar Agung Nugroho, MNS (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB, Ph.D)

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menanggung sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Kebumen, 16 Januari 2025



Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

HALAMAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azizatur Rohmah
Tempat, Tanggal Lahir : Kebumen, 26 Februari 2025
Alamat : RT.02/RW.04,Giwangretno,Sruweng, Kebumen,
Jawa Tengah
No.Telepon : 085216272926
Email : ijjah030619@gmail.com

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Kebumen, 16 Januari 2025



Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

Program Studi : Keperawatan Progam Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non- exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

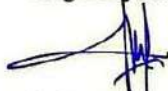
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong , Kebumen

Pada Tanggal : 16 Januari 2025

Yang menyatakan



Azizatur Rohmah

KATA PENGANTAR

Assalamualaiku Wr. Wb

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul ” **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR**” proposal ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini tidak lepas dari kesalahan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat berguna baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca.

Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan safa’atnya di hari akhir nanti. Terbentuknya proposal ini tidak lepas dari bimbingan serta bantuan yang sangat berarti dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materi sehingga pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Ibu DR, Hj. Herniatun, M.Kep.,Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Ibu Cahyu Septiwi, M. Kep.,Sp. Kep. M B, PHD selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Bapak Fajar Agung Nugroho, MNS. selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan waktu, pikiran dan dukungan serta motivasi kepada penulis.
4. Seluruh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan bantuannya selama penyusunan proposal penelitian ini.
5. Seluruh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan bantuannya selama penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian dan bermanfaat bagi semua khususnya bidang keperawatan.

Aamiin

Wassalamua'alaikum Wr. Wb.

Gombong, 16 Januari 2025



Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, dan atas dukungannya dari orang-orang tercinta akhirnya dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta. Bapak Jaenal Arifin dan Ibu Siti Isnaini yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Trima kasih selalu mendoakan yang terbaik, dukungan moril maupun material, dan kasih sayang yang tiada henti.
2. Seluruh keluarga terkasih, yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta doa hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah menjadi jembatan Ilmu untuk penulis mewujudkan cita-citanya serta teman-teman angkatan 2021 yang telah berbagi cerita dan pengalaman selama 4 tahun ini.
4. Sahabat terbaik sejak SMA, "omggurlsss" (Felda, Neni, Wika, Ayu, dan Ratih), yang selalu menjadi tempat berbagi tawa, semangat, dan cerita di setiap momen perjalanan hidup. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan persahabatan yang tulus. Semoga persahabatan kita selalu abadi dan penuh kebahagiaan.
5. Sahabat dan rekan seperjuangan, Aulia Mubarakah, Davinta Dwika Rinjani, Anandaru Putri Shindu P, Apriliya Wulandari, dan Elsa Desi Tri Astuti, yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama masa studi dan penyusunan skripsi ini.
6. Terakhir teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri Azizatur Rohmah yang sudah melewati lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerja sama untuk berkembang lagi menuju pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2025

Azizatur Rohmah¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾
E-mail : jjjah030619@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Aktivitas fisik berperan penting dalam menurunkan tekanan darah melalui peningkatan elastisitas pembuluh darah dan perbaikan fungsi kardiovaskular, namun sering kali menurun pada lansia akibat keterbatasan fisik dan gaya hidup sedentari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan prevalensi hipertensi pada penduduk lanjut usia di wilayah pelayanan Puskesmas Karanganyar.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 58 responden yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan data dianalisis menggunakan *Chi Square*.

Hasil: Hasil penelitian yang didapatkan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah bernilai signifikan. Dengan hasil didapatkan $p\text{-value} = 0,003 < \alpha = 0,05$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar .

Kesimpulan: Aktivitas fisik dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi memiliki hubungan yang signifikan

Rekomendasi: peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis faktor lain yang berhubungan dengan tekanan darah

Kata kunci: aktivitas fisik, tekanan darah, lansia

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor of Nursing
Faculty of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, January 2025

Azizatur Rohmah¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾
E-mail : ijjah030619@gmail.com

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS IN THE WORK AREA OF KARANGANYAR COMMUNITY HEALTH CENTER

Background: Hypertension is a major health problem in the elderly that increases the risk of cardiovascular complications. Physical activity plays an important role in lowering blood pressure by increasing blood vessel elasticity and improving cardiovascular function, but often decreases in the elderly due to physical limitations and sedentary lifestyles.

Objective: This study aims to determine whether there is a relationship between daily physical activity and the prevalence of hypertension in the elderly population in the Karanganyar Health Center service area.

Methods: This study uses quantitative research correlation design with a cross sectional approach. The sample used was 58 respondents selected using total sampling technique. Data collection using questionnaires, and data were analyzed using Chi Square.

Results: The results of the study obtained regarding the relationship between physical activity and blood pressure are significant. With the results obtained $p\text{-value} = 0.003 < \alpha = 0.05$, it can be concluded that there is a relationship between Physical Activity and Blood Pressure in Hypertension Patients in the Karanganyar Health Center work area.

Conclusions: Further researchers are expected to be able to analyze other factors related to blood pressure.

Recommendation: For the next researcher is expected to analyze factors related to low verbal violence with mental health

Keywords: physical activity, blood pressure, elderly

¹ Student at Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitan.....	4
E. Keasliaan Penelitian	5
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan teori.....	8
1. Tekanan Darah	8

2. Hipertensi	10
3. Aktifitas Fisik.....	15
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesis	20
BAB III	21
METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
D. Variable Penelitian.....	22
E. Definisi Operasional.....	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	26
H. Teknik Pengumpulan Data	27
I. Teknik Analisa Data	28
J. Etika Penelitian.....	29
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan Penelitian	36
C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V.....	46
KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46

B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Sebelumnya	5
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah	9
Tabel 2. 2 Kategori Hipertensi	11
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 3. 2 Kategori Aktivitas Fisik	25
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen GPAQ	25
Tabel 4. 1 Karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar.....	32
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi Aktivitas Fisik di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar	33
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi Tekanan Darah di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar	33
Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	19
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian

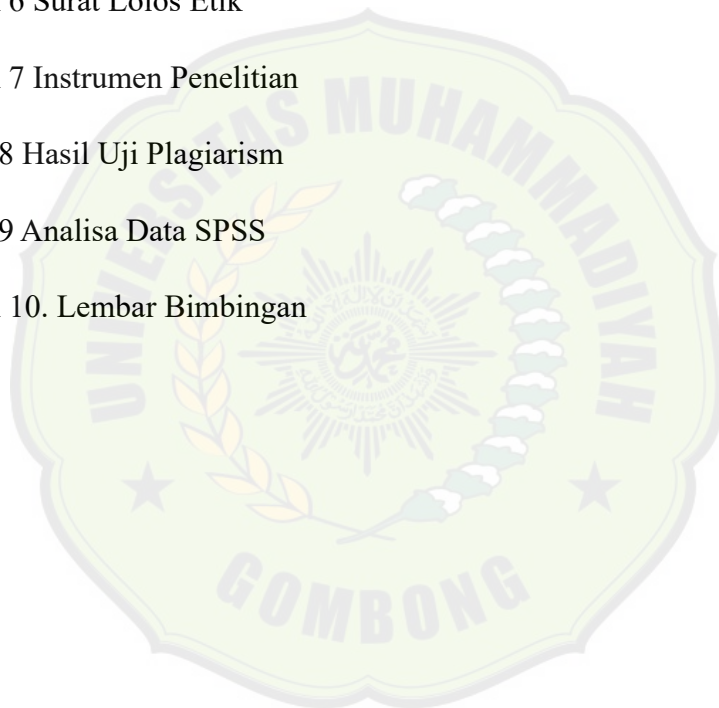
Lampiran 6 Surat Lolos Etik

Lampiran 7 Instrumen Penelitian

lampiran 8 Hasil Uji Plagiarism

lampiran 9 Analisa Data SPSS

Lampiran 10. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di banyak negara didunia penyakit kardivaskuler merupakan penyebab utama kematian (WHO, 2019) menyatakan bahwa 17,9 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2019 disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, yang merupakan 32% dari seluruh kematian. Menurut data Risesdas, prevalensi gangguan kardiovaskular, termasuk hipertensi, meningkat dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. (Kemenkes RI, 2021). Dari keseluruhan prevalensi tersebut, salah satu penyebab utama kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular adalah hipertensi. Penyakit medis yang menetap yang disebut hipertensi diindikasikan melalui peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi dari biasanya.

Tekanan pembuluh darah yang terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih) disebut sebagai hipertensi. Jika tidak diobati, hipertensi adalah penyakit kronis yang lazim terjadi dan memengaruhi orang-orang di seluruh dunia. (WHO, 2023). Salah satu kondisi kardiovaskular yang paling banyak diderita oleh masyarakat adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Pasien dengan penyakit ini sering kali tidak mengalami gejala sama sekali. Lebih dari satu juta orang Indonesia berusia antara 30 dan 79 tahun meninggal setiap tahun karena hipertensi, yang mempengaruhi 51,3 juta di antaranya, menurut WHO. (WHO, 2019). Mengingat bahwa arteri menegang dan kehilangan kekenyalan seiring bertambahnya usia, salah satu penyebab hipertensi adalah faktor usia (Kemenkes RI, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) 2018, 63,2% orang Indonesia berusia 65 hingga 74 tahun dan 69,5% dari mereka yang berusia di atas 75 tahun memiliki hipertensi, yang merupakan prevalensi yang meningkat. Tidaklah tepat untuk melihat hipertensi sebagai aspek normal dari penuaan pada orang dewasa yang lebih tua. Melalui pemahaman, deteksi tepat waktu, dan

intervensi yang tepat, kita dapat secara efektif menangani dan bahkan mencegah konsekuensi yang berpotensi parah. (Kemenkes RI, 2019).

Pasien dengan hipertensi yang tidak mampu mengendalikan tekanan darahnya dapat mengalami masalah atau bahkan hasil yang lebih buruk, seperti kematian. Kepatuhan minum obat sangat penting bagi pasien hipertensi untuk mempertahankan manajemen tekanan darah. (Tartila Akri et al., 2022). Selain usia, faktor gaya hidup yang memengaruhi tekanan darah termasuk kelebihan berat badan, pola makan yang buruk, dan tidak berolahraga. (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi dapat diobati dengan salah satu dari dua cara: secara farmakologis atau non-farmakologis. Salah satu kemungkinan pengobatan adalah secara farmakologis, seperti menggunakan obat hipertensi seperti amlodipine atau kaptopril. pengobatan nonfarmakologis, seperti mengubah kebiasaan gaya hidup untuk menurunkan berat badan. (Rohimah & Dewi, 2022). Olahraga adalah strategi tambahan untuk mengubah gaya hidup seseorang. Menggerakkan otot saat berolahraga membutuhkan lebih banyak energi daripada saat istirahat. (Firdaus & Suryaningrat, 2020). Seseorang dapat melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, senam, dan berkebun setiap hari.

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Hal ini menjadi beban bagi jantung untuk memompa lebih keras yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Sihotang and Elon 2020). Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa gaya hidup tidak aktif berhubungan dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi daripada gaya hidup aktif. Hal ini karena aktivitas fisik yang teratur bisa menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, mengatur berat badan, dan meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot.

Menurut Sri Wahyuni et al (2022) Olahraga membantu penderita hipertensi mengontrol tekanan darah mereka dan mencegah atau menunda

timbulnya tekanan darah tinggi. Individu yang cenderung beraktivitas fisik dasar seperti berjalan kaki, bersepeda, atau yoga dan senam dapat menurunkan tekanan darahnya karena aktivitas ini dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, disarankan agar penderita hipertensi melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Studi yang dilakukan (Sri Wahyuni et al., 2022) mendapati bila ada korelasi signifikan antara berolahraga dan mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Berdasar pada penelitian milik Rohimah dkk (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti Dengan berjalan lebih jauh, tekanan darah turun. (Firdaus & Suryaningrat, 2020) juga melakukan penelitian serupa dan menemukan bila ada keterkaitan yang kuat antara pengaturan tekanan darah pasien hipertensi dan aktivitas fisik mereka secara keseluruhan. ketika tekanan darah diturunkan selama berolahraga karena berbagai mekanisme, termasuk berkurangnya resistensi pembuluh darah sistemik, aktivitas simpatis, renin plasma, evaluasi model homeostasis, indeks resistensi insulin, peningkatan berat badan, dan perbaikan profil lipid darah.

Namun, dengan bertambahnya usia, tingkat aktivitas fisik cenderung mengalami penurunan karena berbagai alasan, termasuk berkurangnya motivasi, penyakit kronis, dan mobilitas yang terbatas. Penurunan ini dapat membuat perkembangan hipertensi lebih mungkin terjadi.

Atas dasar itulah, patut untuk memahami bagaimana aktivitas fisik dan prevalensi hipertensi pada lansia berhubungan untuk mencegah dan mengobati hipertensi. Sehingga penelitian yang dilaksanakan pada Puskesmas Karanganyar ini bertujuan dalam rangka menilai hubungan antara kejadian hipertensi dan aktivitas fisik pada lansia. Mendapatkan lebih banyak pengetahuan tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dapat memfasilitasi pembuatan rencana intervensi yang efektif yang bertujuan untuk menurunkan kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan survei sebelumnya, peneliti menemukan bahwa lansia di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar sebagian besar lansia di wilayah

ini cenderung memiliki gaya hidup yang kurang aktif, yang mungkin berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi di antara mereka. Di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar, jumlah lansia yang terdiagnosis dengan hipertensi cukup signifikan. Berdasarkan data survei awal yang dilakukan di Puskesmas Karanganyar, enam dari sepuluh lansia mengaku jarang berolahraga. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka hanya melakukan aktivitas fisik seperti senam pada saat kegiatan posyandu lansia yang diadakan dua kali dalam sebulan, tercatat bahwa 60% lansia memiliki riwayat hipertensi, dengan tekanan darah rata-rata 150/95 mmHg.

B. Rumusan Masalah

Mengacu latar belakang yang telah dipaparkan, ditentukan perumusan permasalahannya ialah “Apakah aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi pada wilayah kerja Puskesmas Karanganyar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara menyeluruh, tujuan penelitian ini adalah guna mengidentifikasi kemungkinan adanya hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan tekanan darah penderita hipertensi pada penduduk lanjut usia pada wilayah pelayanan Puskesmas Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sehari-hari pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang berada di wilayah pelayanan Puskesmas Karanganyar.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang berada di wilayah pelayanan Puskesmas Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu kepustakaan dan ilmu keperawatan dalam mengembangkan pengetahuan, khususnya keperawatan medikal bedah.

2. Manfaat bagi praktisi

a. Peneliti

Peneliti bisa memperoleh pengetahuan ataupun pengalaman, serta bisa mempergunakannya sebagai rujukan bagi penelitian berikutnya.

b. Bagi Instalasi Puskesmas

Diharapkan dapat dijadikan masukan dan informasi untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif, terutama pada lansia penderita hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan gambaran serta pemahaman kepada masyarakat mengenai manajemen penyakit hipertensi dan meningkatkan kualitas gaya hidup sehat.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Penelitian Sebelumnya

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini
Andi Sani Silwanah1, Rezky Aulia Yusuf2, Nyla Hatta1, (2020)	Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare	Kuantitatif	Hasil penelitian didasarkan pada uji Wilcoxon Signed Ranks. Untuk sistol nilai Z sebesar 2.530, nilai p 0,011 = $\alpha < 0.05$, dan untuk diastol nilai Z sebesar -2.333, ditemukan bahwa nilai Sig. 2-tailed atau p 0,020 lebih kecil dari tingkat	Persamaan : metode penelitian, dua variabel yaitu aktivitas fisik dan hipertensi, sampel penelitian. Perbedaan : waktu

			kemaknaan $\alpha = 0.05$ ($p = 0,020 < \alpha < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa pada penderita hipertensi di pusat pelayanan sosial lanjut usia mappakasunggu pare-pare, aktivitas jalan pagi berdampak pada tekanan darah mereka. Hal ini dapat diterima.	penelitian dan tempat penelitian
Andry Sartika, Betrianita, Juli Andri, Padila, Ade Vio Nugrah, (2020)	Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia	Kuantitatif	Di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu, orang lanjut usia yang mengalami hipertensi melakukan senam lansia, dengan hasil uji t-dependent yang menunjukkan adanya pengaruh pada penurunan tekanan darah mereka baik sebelum maupun sesudah latihan, dengan nilai $p=0,000$ untuk masing-masing.	Persamaan : metode penelitian, dua variabel yaitu aktivitas fisik dan hipertensi, sampel penelitian. Perbedaan : waktu penelitian dan tempat penelitian
Eganda Garwahasada, Bambang Wirjatmadi (2020)	Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden perempuan (54,3%), tidak merokok (73,9%), dan melakukan aktivitas fisik secara signifikan (65,2%). Ada korelasi antara jenis kelamin ($p=0,003$, $OR=8,229$; 95% $CI:2.175-31.132$) dan perilaku	Persamaan : metode penelitian, variabel penelitian aktivitas fisik, dan hipertensi Perbedaan : sampel penelitian, waktu penelitian

			merokok ($p=0,019$, $OR=8,077$; 95% $CI:1,523-42,834$). Namun, tidak ada korelasi antara kejadian hipertensi dan aktivitas fisik, dengan nilai $p=0,122$.	dan tempat penelitian
Honesty Diana Morika, Siti Aisyah Nur, Hendrik Jekzond, Rosa Fitri (2021)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik, 67,9% responden mengalami hipertensi, dan dengan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan rendah pada 71,4% responden dan aktivitas ringan pada 80,4% responden. Hasil bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia.	Persamaan: metode penelitian, sampel penelitian. Perbedaan : waktu penelitian dan tempat penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, L. B., Mota, J., & Di Pietro, L. (2020). Association of Physical Activity and Cardiovascular Risk Factors in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 245-260.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Asnel, R., & Pratiwi, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Musculoskeletal Disorder Pada Pekerja Laundry. *Public Health and Safety International Journal*, 1(01), 45–53. <https://doi.org/10.55642/phasij.v1i01.23>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Bakris G, Ali W, Parati G. ACC/AHA Versus ESC/ESH on Hypertension Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*. 2019;73(23):3018-3026.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2021). Lack of Exercise Is a Major Cause of Chronic Diseases. *Comprehensive Physiology*, 11(1), 45-81
- Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Putri, D. S., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2024). Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), 346–358. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, Fa. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Eliawati, R., Nuryanti, L., & Agustina, L. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social ...*, 4, 7907–7920. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10214%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/10214/7103>
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu.

Majalah Kesehatan, 7(2), 110–117.
<https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5>

Gondhowiardjo.S.A., Arianie,C.T., dan Taher,A., (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik, Komite Penanggulangan Kanker Nasional, Jakarta, 1-2.

Hansen. (2023). Etika Penelitian: Teori dan Praktik Manajemen Kontrak Konstruksi View project. *Podomoro University Press*, January, 1–111.
<https://www.researchgate.net/publication/367530183>

Harrison, D. G., Coffman, T. M., & Wilcox, C. S. (2021). Pathophysiology of Hypertension: The Mosaic Theory and Beyond. *Circulation Research*, 128(7), 847–863. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318082>

Hasanah, H., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi COVID-19. *Nursing Inside Community*, 4(1), 6–12.

Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>

Jasmin, R., Avianty, I., & Noor Prastia, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Promotor*, 6(1), 49–52.
<https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.117>

Karini, E. (2021). KEDUDUKAN GRONDKAART SEBAGAI BUKTI PENGUASAAN TANAH (Studi di PT. Kereta Api Indonesia (Persero) Kantor Devisi Regional IV Tanjung Karang). *Jurnal Kepastian Hukum Dan Keadilan*, 2(2), 11. <https://doi.org/10.32502/khdk.v2i2.3456>

Kemendikbud RI. (2020). SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid 19. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>, diakses 25 Agustus 2021).

Kemenkes. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <file:///C:/SKRIPSI/JURNAL/DATA P.KARDIO.html>

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
[http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)

- Lafeber, M., et al. (2021). Age-related Changes in Vascular Function and Blood Pressure. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 321(5), H1056-H1067.
- Meh, K., Sember, V., Đurić, S., Vähä-Ypyä, H., Rocha, P., & Jurak, G. (2022). Reliability and validity of slovenian versions of ipaq-sf, gpaq and ehis-paq for assessing physical activity and sedentarism of adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010430>
- Muhamad Afgan, T., Ringgo, A., Selvia, A., & Teddy. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 1252–1260.
- Oliveros, E., et al. (2020). Aging and Arterial Stiffness: Implications for Hypertension Management. *Current Hypertension Reports*, 22(10), 85-99.
- Ono, S. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2020). The Role of Physical Activity in Hypertension Prevention and Management. *Journal of the American Heart Association*, 9(3), e015249.
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., & Darwin. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Reiner, M., et al. (2020). Long-Term Health Benefits of Physical Activity – A Systematic Review. *Sports Medicine*, 50(6), 1173-1181.
- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). Literature Review Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366–1371. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>

- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1840>
- Rosadi, D., & Hildawati, N. (2022). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(2), 60–67. <https://doi.org/10.22435/jhecdis.v7i2.5054>
- Rumaisyah, R., Fatmawati, I., Arini, F. A., & Octaria, Y. C. (2023). Association between Types of Obesity and Hypertension in Young Adults in Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 24–30. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.24-30>
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). The Relationship of Physical Activities With Blood Pressure among Adults. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 199–204. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/787>
- Sri Wahyuni, Haniarti, & Henni Kumaladewi Hengky. (2022). Hubungan Pola Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i2.875>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V*, 09(1), 113–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>
- Tartila Akri, N., Nurmainah, N., & Andrie, M. (2022). Analisis Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi Pasien Hipertensi Rawat Jalan Usia Geriatri Terhadap Tekanan Darah. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 4(1), 437–446. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v4i2.14793>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Verdyan, N. P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas X Kabupaten Bekasi.
- WHO. (2019). *Cardiovascular diseases (CVDs)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2024). *physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*. 2018;39(33):3021-3104.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH: Literature Review. *Burneo Nursing Journal*, 3(1), 23–32. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Zhou, B., et al. (2021). Trends in Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control in Older Adults. *The Lancet Global Health*, 9(8), e1026-e1035.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN

No.	Kegiatan	Mart	Aprl	Mei	Jun	Jul	Agst	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Penentuan tema											
2.	Penyusunan proposal											
3.	Ujian proposal											
4.	Uji etik											
5.	Pengambilan data dan Hasil Penelitian											
6	Penyusunan hasil penelitian											
7	Ujian hasil penelitian											

Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 486.5/II.3.AU/PN/VI/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 03 Juni 2024

Kepada :
Yth. Kepala Upt Puskesmas Karanganyar

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Azizatur Rohmah
NIM : 2021020027
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan



Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1039.5/IL.3.AU/PN/XII/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 26 Desember 2024

Kepada :
Yth. Kepala UPT Puskesmas Karanganyar

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Azizatur Rohmah
NIM : 2021020027
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA
PUSKESMAS KARANGANYAR
Jl. Sejahtera No. 4 Plarangan Karanganyar, Kebumen Telp. (0287) 551109
website : puskesmaskaranganyar.kebumenkab.go.id email :
pkmkaranganyarkbm@gmail.com Kode Pos 54364

Kebumen, 17 Januari 2025

Nomor : 400.14.1.1 / 8 / 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor: 1039.5/II.3.AU/PN/XII/2024 tanggal 26 Desember 2024 hal Permohonan Ijin, bersama ini disampaikan bahwa Puskesmas Karanganyar Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin Penelitian kepada Azizatur Rohmah, mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Judul Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. Untuk melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
2. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
3. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas



Dokumen ini ditandatangani
secara elektronik

dr. H. Usodo
Pembina (IV/a)
NIP. 196705292007011012

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 6 Surat Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor : 386.6/II.3.AU/F/KEPK/XII/2024

No. Protokol : 11113001264



Peneliti
Researcher : Azizatur Rohmah

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR"

"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Desember 2024 sampai dengan tanggal 17 Desember 2025

This declaration of ethics applies during the period December 17, 2024 until December 17, 2025

December 17, 2024
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7. Instrumen penelitian

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi asisten dalam penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar” yang dilakukan oleh Azizatur Rohmah sebagai mahasiswa program studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.

Kebumen, 20 Desember 2024

(.....)

FORMULIR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertentangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.

Nama : Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul ” **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar** ”

Penelitian ini tidak menimbulkan dampak buruk bagi saudara/i sebagai responden. Semua data dan informasi yang didapat dari responded akan dijaga kerahasiaanya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Dengan ini saya selaku peneliti mohon kesedian saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan. Atas perhatian dan kesediaanya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya



Azizatur Rohmah

FORMULIR PENJELASAN PENELITI

Kepada :

Yth Responden

Di Tempat

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

Prodi / Fakultas : Keperawatan Program Sarjana / Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas : Muhammadiyah Gombong

Saya bermaksud melaksanakan penelitian mengenai " Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar ". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah bagi penderita. Penelitian ini dilakukan sebagai tahapan akhir dalam menyelesaikan studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gombong. Diharapkan penelitian ini tidak berdampak negatif maupun merugikan bagi responden. Saya menjamin kerahasiaan informasi yang diperoleh dari responden dan hasil penelitian ini digunakan hanya untuk kepentingan penelitian saja, tidak disebarluaskan. Responden memiliki hak untuk memutuskan ketersediaannya menjadi responden dan peneliti menghargai hak dan keinginan responden jika tidak melanjutkan penelitian saat penelitian berlangsung. Dalam mengisi kuesioner, responden diberikan waktu 10-15 menit untuk pengisian kuesioner dan akan mendapatkan souvenir setelah mengisi kuesioner dengan lengkap

Dengan ini, peneliti mengharapkan partisipasi dari Bapak/Ibu dalam penelitian ini. Atas perhatian dan partisipasi bapak/Ibu dalam penelitian ini, peneliti ucapkan terima kasih.

Gombong,.....2024



Peneliti

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Dengan ini, saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul
“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah
Kerja Puskesmas Karanganyar” yang diteliti oleh :

Nama : Azizatur Rohmah

NIM : 2021020027

Demikian surat persetujuan ini saya tandatangani tanpa ada unsur pemaksaan dari
pihak manapun.

Gombong,.....2024

Peneliti

Responden



Azizatur Rohmah

(.....)

LEMBAR KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk pengisian :

Pilih salah satu dari pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (X) dalam kotak yang tersedia:

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :

2. Usia : tahun

3. Alamat :

4. Jenis kelamin :

☐

Laki-laki

☐

Perempuan

5. Pendidikan :

☐

SD

☐

Sarjana(S1)

☐

SMP

☐

Lain-lain

☐

SMA/SMK

6. Status Bekerja

☐

Bekerja, sebutkan

☐

Tidak Bekerja

.....

7. Tekanan Darah :

KUISIONER AKTIVITAS FISIK

Petunjuk Penelitian

Peneliti ingin mengetahui tentang tingkat aktivitas fisik Anda dalam 7 hari (satu minggu) terakhir, yaitu aktivitas saat bekerja/belajar, perjalanan dari tempat ke tempat, aktivitas rekreasi menetap. Jawaban yang diisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenar- benarnya.

Pertanyaan		Respon	Kode
Aktivitas saat bekerja/ belajar (aktivitas termasuk belajar, tugas administrasi, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah dalam pekerjaan sehari – hari Bapak/Ibu, melakukan aktivitas fisik/kerja berat minimal 10 menit per hari?	Ya (1 lanjut ke no 2) Tidak (lanjut ke no 4)	P1
2	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan aktivitas fisik/kerja berat ?	 Hari	P2
3	Berapa lama dalam 1 hari, Bapak/Ibu melakukan aktivitas fisik/kerja berat ?	Jam ,Menit	P3
4	Apakah dalam pekerjaan Bapak/Ibu, memerlukan aktivitas fisik/kerja sedang , minimal 10 menit per hari?	Ya Tidak (lanjut ke no 7)	P4
5	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan fisik/kerja sedang ?	 Hari	P5
6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu melakukan fisik/kerja sedang ?	Jam ,Menit	P6
Perjalanan dari tempat ke tempat lainnya			

(Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket,dll) dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki			
7	Apakah Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda, minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	Ya	P7
		Tidak (Lanjut no 10)	
8	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	 Hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam ,Menit	P9
Aktivitas Rekreasi (Olahraga, Fitness, dan Rekreasi lainnya)			
10	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness 1. Ya 11 atau rekreasi yang merupakan aktivitas fisik berat minimal 10 menit per hari?	Ya	P10
		Tidak (lanjut ke no 13)	
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya Bapak/Ibu melakukan olahraga , fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas fisik berat ?	 Hari	P11
12	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas fisik berat dalam 1 hari ?	Jam ,Menit	P12
13	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel	Ya	P13
		Tidak (lanjut ke no 16)	

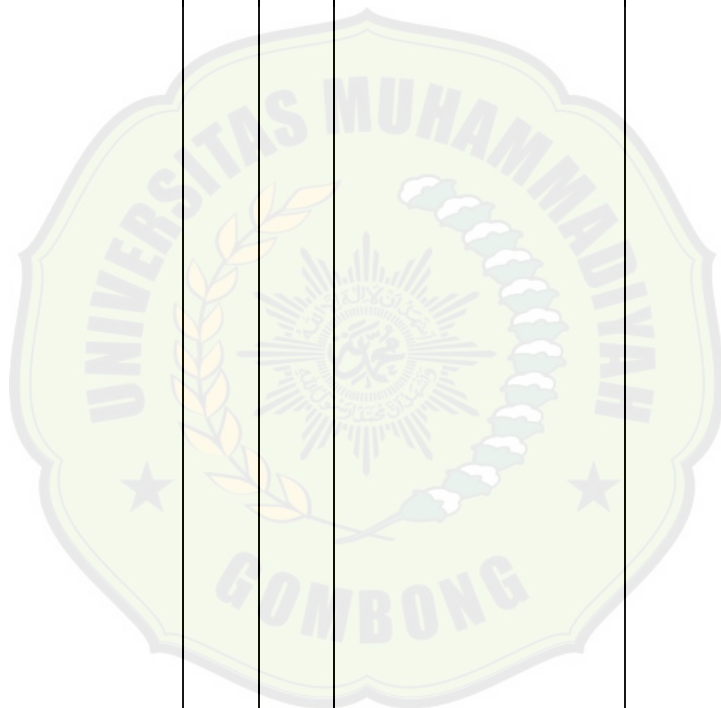
	lantai yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?		
14	Berapa hari dalam seminggu, Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai ?	 Hari	P14
15	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai dalam 1 hari ?	Jam ,Menit	P15
Tidak banyak bergerak (aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk			
16	Berapa lama Bapak/Ibu duduk ?	Jam ,Menit	P16

TABEL HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH

No	Nama	Umur	Jenis kelamin		Tekanan Darah		Minum obat
			L	P	Sistolik	Diastolik	

DATA KARAKTERISIK RESPONDEN

No	Nama	Jenis Kelamin		Alamat	Tanggal Lahir	Usia
		L	P			



Lampiran 8. Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

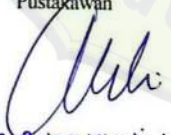
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar
Nama : Azizatur Rohamh
NIM : 2021020027
Program Studi : S1 Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 22%

Gombong, 17 Januari 2025

Pustakawan

(Azizatur Rohamh)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 9. Analisa Data SPSS

5. Univariat

Statistics					
		Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	58	58	58	58
	Missing	0	0	0	0

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49-54	17	29.3	29.3	29.3
	60-74	30	51.7	51.7	81.0
	75-9-	11	19.0	19.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	11	19.0	19.0	19.0
	P	47	81.0	81.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	31	53.4	53.4	53.4
	SMA	4	6.9	6.9	60.3
	SMP	21	36.2	36.2	96.6
	Tidak sekolah	1	1.7	1.7	98.3
	Tidak tamat	1	1.7	1.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	18	31.0	31.0	31.0

	Tidak Bekerja	40	69.0	69.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Statistics

		Aktivitas Fisik	Tekanan Darah
N	Valid	58	58
	Missing	0	0

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	39.7	39.7	39.7
	Sedang	29	50.0	50.0	89.7
	Tinggi	6	10.3	10.3	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Tekanan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal tinggi	2	3.4	3.4	3.4
	Hipertensi derajat 1	25	43.1	43.1	46.6
	Hipertensi derajat 2	19	32.8	32.8	79.3
	Hipertensi derajat 3	12	20.7	20.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6. Bivariat

Case Processing Summary

		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Fisik * Tekanan Darah		58	100.0%	0	0.0%	58	100.0%

Aktivitas Fisik * Tekanan Darah Crosstabulation

Count

		Tekanan Darah				
		Normal tinggi	Hipertensi derajat 1	Hipertensi derajat 2	Hipertensi derajat 3	Total
Aktivitas Fisik	Rendah	1	15	5	2	23
	Sedang	0	10	13	6	29
	Tinggi	1	0	1	4	6
Total		2	25	19	12	58

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	20.136 ^a	6	.003
Likelihood Ratio	20.172	6	.003
Linear-by-Linear Association	8.565	1	.003
N of Valid Cases	58		

a. 7 cells (58.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .21.

Lampiran 10. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
 Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Azizatur Rohmah
 NIM : 2021020027
 Pembimbing : Fajar Agung Nugroho, MNS

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
18 Maret 2024	Pembahasan Topik Skripsi	
20 Maret 2024	Pengajuan dan ACC Judul	
31 Mei 2024	Konsul BAB I	
14 Juni 2024	Konsul dan II	
29 Agustus 2024	Konsul BAB III	
4 Oktober 2024	ACC BAB I, II, III	
15 Januari 2025	Bimbingan BAB IV	
15 Januari 2025	Bimbingan BAB V	
17 Januari 2025	ACC BAB IV dan V ACC Sidang Hasil	

Mengetahui,
 Ketua Prodi Keperawatan Progam Sarjana,



(Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. KMB., Ph. D)

DOKUMENTASI



