



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA PELEYAN KECAMATAN KAPONGAN
KABUPATEN SITUBONDO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum
18.1101.1096**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA PELEYAN KECAMATAN KAPONGAN
KABUPATEN SITUBONDO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum
18.1101.1096**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA PELEYAN KECAMATAN KAPONGAN KABUPATEN SITUBONDO

Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum

NIM. 18.1101.1096

Skripsi ini telah di berikan oleh pembimbing dan telah di setujui untuk
di pertahankan dihadapan Tim Pengaji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Februari 2023

Pembimbing I

(Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes)

NPK. 1986051711503614

Pembimbing II

(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep)

NPK. 1984122411103586

PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA PELEYAN KECAMATAN KAPONGAN KABUPATEN SITUBONDO

Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum
NIM. 18.1101.1096

Dewan Pengaji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Februari 2023

Pengaji,

1.Pengaji I : Asmuji, SKM., M.Kep.
NIP. 197206152005011004

(.....)

2.Pengaji II : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1986051711503614

(*Cahya*)

3.Pengaji III : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586

(*Sofia*)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1979041610305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Februari 2023

Penguji I

Asmuji, SKM., M.Kep.
NIP. 197206152005011004

Penguji II

Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1986051711503614

Penguji III

Ns Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 198412241103586



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

JL. Karimata No. 49 Jember Telp. (0331) 332240, 336728 Fax. 337957
Website : <http://WWW.unmuhjember.ac.id> e-mail : kantoruspat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum
NIM : 1811011096
Tempat, tanggal lahir : Situbondo, 28 Mei 2000
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : KP. Tanjung Arca Timur Rt. 01 Rw. 07 Desa Landangan,
Kecamatan Kapongan, Kabupaten Situbondo
Prov. Jawa Timur
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 8 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



(Basirotul Baroroh Rismayanti N)
NIM. 1811011096

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi robbil`alamin, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya berasal dari usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, proposal ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat, Kemudahan, Hidayah dan Risky-Nya pada penulis.
2. Teristimewa untuk kedua orang tua saya dan juga terutama buat bapak sambung saya , tak lupa untuk kakak perempuan saya, semua keluarga saya tercinta senantiasa memberi dukungan materi, doa dan semangat hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini, dan tak lupa untuk tunangan saya yang telah membantu dan memfasilitasi laptop sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing saya Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. dan Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dan arahan dengan penuh kesabaran membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo yang telah mengizinkan saya melakukan pengambilan data hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa sarjana.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan'18 utamanya Mahasiswa Kelas C Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
7. Teman terdekat Dyah Fita Nuraini, Sutri Mulyani, Rosa Anggraini, Wilujeng Dwiningtyas, dan Iva Ristia yang selalu memberikan bantuan selama ini, support, nasehat serta, doa dalam segala hal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo ”. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua yang saya sayangi yang telah mencerahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat, kesehatan, karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis. Penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Asmuji, SKM., M.Kep, selaku Penguji I Skripsi.
5. Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes, selaku Pembimbing I Skripsi.
6. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep, selaku Pembimbing II Skripsi.
7. Seluruh staf Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
8. Kepada keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya untuk terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karenanya peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun, dan diharapkan akan menyempurnakan penelitian ini.

Jember, Februari 2023

Penulis

MOTTO

“ .. dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik
kepadamu.. “
(Qs. Al-Qashash : 77)



“ Soal kalah menang jangan anda bilang sekarang, kita berjuang dulu “
(Najwa Shihab)

“ Sesulit apapun tantangan yang dihadapi, selalu ada jalan keluar untuk meraih
kemenangan “
(Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Hipertensi	14
C. Konsep Aktivitas Fisik	24
D. Penelitian Terkait.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi, Sampel, dan Sampling	35
C. Definisi Operasional	38
D. Tempat Penelitian.....	40
E. Waktu Penelitian.....	40
F. Etika Penelitian	40
G. Alat Pengumpulan Data.....	41
H. Prosedur Pengumpulan Data	42
I. Analisa Data.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Data Umum	48
B. Data Khusus	51

BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	54
B. Keterbatasan Penelitian	60
C. Implikasi Terhadap Keperawatan	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian..... 33



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH.....	18
Tabel 2.2 Total Aktivitas Fisik.....	29
Tabel 2.3 Penelitian Terkait	30
Tabel 4.1 Definisi Operasional	39
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Umur Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	48
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	49
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Agama Pada Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	50
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Status Pernikahan Pada Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	50
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Jumlah Penghasilan Pada Lansia yang Tinggal di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	51
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Sehari-hari yang Dilakukan Lansia di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	51

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah yang Dialami Lansia di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	52
Tabel 5.10 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	52
Tabel 5.11 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....	69
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 3 Data Demografi	71
Lampiran 4 Kuesioner Aktivitas Fisik GPAQ	73
Lampiran 5 Lembar Observasi Pemeriksaan Tekanan Darah.....	76
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Judul	77
Lampiran 7 Surat Izin Survey Studi Pendahuluan	78
Lampiran 8 Surat Survey Bakesbangpol Situbondo	79
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	80
Lampiran 10 Komisi Etik Penelitian	81
Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas	82
Lampiran 12 Surat Rekomendasi Penelitian Dari Bakesbangpol	83
Lampiran 13 Surat Rekomendasi Penelitian Dari Desa	84
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	85
Lampiran 15 Uji Plagiarism	86
Lampiran 16 Dokumentasi.....	87
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup	88