

## Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Februari 2023

Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi  
Di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo, 2023.

xvi + 88 halaman + 1 bagan + 15 tabel + 17 lampiran

### Abstrak

**Introduksi:** Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah  $\geq 130/90$  mmHg. Isolated Systolic Hypertension (ISH) yang dialami pada lansia dikarenakan semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya Hipertensi. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energy atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode:** Desain penelitian ini kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi dan menggunakan pendekatan *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah 51 lansia hipertensi di desa peleyan kecamatan kapongan kabupaten situbondo. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data menggunakan univariat dan bivariate. Uji korelasi menggunakan *spearman rho*. **Hasil:** Mayoritas lansia melakukan aktivitas sedang dan mengalami perubahan tekanan darah hipertensi. Didapatkan hasil p value  $0.003 < 0.05$  dan nilai r koefisien  $-0.407$ . **Kesimpulan:** Pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. Strategi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisik lansia serta dilakukan secara teratur, hal ini dapat meminimalisir terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

**Abstract**

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY JEMBER  
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Thesis, Februari 2023

Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD  
PRESSURE IN HYPERTENSION ELDERLY IN PELEYAN VILLAGE,  
KAPONGAN DISTRICT, SITUBONDO DISTRICT, 2023.

xvi + 88 pages + 1 chart + 15 tables + 17 appendices

**Abstract**

**Introduction:** Hypertention is a condition of human which are caused by blood increasing in  $\geq 130/90$  mmHg. Isolated Systolic Hypertension (ISH) is happening to adult because of their age increasing can caused hypertention physical activity can increasing an energy or calories of body. Physical activity in daily life such as working, having a sport, house work, and many others. This study is explaining about the corelation between adult activity and blood pressure. **Methods:** This study is using quantitative method which use simple random sampling approach. The sample is getting from 51 elderly from Peleyan Village, Kapongan, Situbondo. Collecting tehniqe is using questionnaire and observation. Data analyze is using univariate and bivariate. Correlation test is using spearman rho. **Results:** Elderly human in Peleyan are mostly doing the currently activities and causing change in blood pressure hypertention. Data analyzing with spearman rho was got p value  $0.003 < 0.05$  and a value of r coefficient  $-0.407$ . **Then, the Conclusion is:** There is a significant correlation between physical activity with a blood pressure in elderly human in Peleyan Village, Kapongan, Situbondo. The strategy which can use to increase life quality is doing physical activity that accordance with their age and consistant. It can be minimize blood preasure increasing.

**Keywords:** Physical Activity, Hypertention, Elder Human