



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
WILAYAH DESA PLALANGAN, KECAMATAN KALISAT**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

Oleh:

Annisa Faradila

NIM :

21.1101.1106

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

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
WILAYAH DESA PLALANGAN, KECAMATAN KALISAT**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Annisa Faradila

NIM :

21.1101.1106



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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP

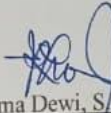
LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

WILAYAH DESA PLALANGAN, KECAMATAN KALISAT

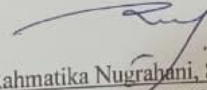
Annisa Faradila
2111011016

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Agustus 2025


Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 198412241 1103586

Pembimbing II


Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep
NPK. 199302054 2091039

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP

LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

WILAYAH DESA PLALANGAN, KECAMATAN KALISAT

Annisa Faradila
2111011016

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, Agustus 2025

Penguji I	: <u>Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes</u> NPK. 19860517 1 1503614	(.....)
Penguji II	: <u>Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep</u> NPK. 198412241 1103586	(.....)
Penguji III	: <u>Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep</u> NPK. 199302051 2091039	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Andriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

LEMBAR PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

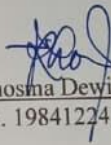
Jember, Agustus 2025

Penguji I



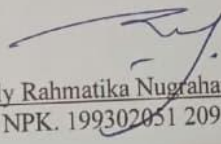
Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes
NPK. 19860517 1 1503614

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 198412241 1103586

Penguji III



Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep
NPK. 199302051 2091039



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website: <http://www.unmuhjember.ac.id> email: kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Faradila
NIM : 2111011106
Tempat, tanggal lahir : Jember, 23 Mei 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Plangan, Desa Plangan, Kecamatan Kalisat, RT 02
RW 07
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 Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Posyandu lansia
Wilayah Desa Plangan, Kecamatan Kalisat**

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, 20 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



(Annisa Faradila)
NIM.2111011106

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji hanya bagi Allah Subhānahu wa Ta‘ālā yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis mendapat kekuatan, kesabaran, dan kelancaran dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Dengan penuh kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang dengan limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, telah memberikan kekuatan dan kemudahan hingga skripsi ini selesai.
2. Persembahan tulus ini penulis tujukan kepada ayah dan ibu tercinta, Hasan dan Suciati, yang dengan cinta tanpa syarat, doa yang tiada henti, dan pengorbanan yang tak terhitung, selalu membimbing dan menyemangati penulis di setiap tantangan studi.
3. Ucapan terima kasih terdalam untuk seluruh keluargaku, nenekku Rahayu, mbah Utiku Rahamseh yang selalu mendukung setiap langkahku. Ilham Romadhan yang membantu dalam menyusun skripsiku dan juga mengantarku kuliah, Rizal yang sering mengantarku juga, dan adikku Dzifa yang sering aku suruh-suruh. Mbakku Diah Ayu, om dan tante Helianto serta Yusiati yang mensupport aku untuk masuk keperawatan. tante Riska Yulia Putri yang pertama kali mengantarku awal kuliah, serta mbah Rahmat, dan mbak Intan, atas kepercayaa, dan dukungan yang tak pernah surut dalam setiap langkah perjuanganku.

4. Penghargaan setinggi-tingginya penulis haturkan kepada Dosen Pembimbing I, Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep, yang dengan ketelitian dan kesabaran luar biasa telah menuntun setiap ide, mengoreksi setiap kekurangan, serta menyalurkan semangat ketika penulis merasa buntu; dan kepada Dosen Pembimbing II, Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep, yang dengan pengalaman dan kebijaksanaannya tak pernah ragu memberikan masukan mendalam, membimbing analisis secara kritis, serta membagikan wawasan berharga yang memperkaya kualitas penelitian ini, tanpa bimbingan Ibu, karya ini tak akan mencapai kedalaman seperti sekarang.
5. Terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaikku, Eva dan Niar, atas bantuan serta motivasi tiada henti, Desta yang murah hati berbagi informasi dalam penulisan, dan teman-teman lain yang tidak dapat kusebut satu per satu, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.
6. Kucing-kucing kesayanganku: Lucky, Tom, Choco, Choki, Chiki, Cio, Miu, dan Milo, yang tanpa kata telah menemani hari-hariku, menjadi pelipur lara di saat penat, dan mampu membuat moodku kembali cerah dengan tingkah laku yang menggemaskan. Kalian adalah bagian kecil yang membawa energi besar dalam proses ini.
7. Dan apresiasi khusus untuk diriku sendiri, yang telah bertahan melewati setiap drama, kelelahan, dan keraguan selama proses penyusunan skripsi ini, terus bangkit dan menyelesaikannya dengan tekad kuat.
8. Serta ucapan terima kasih kepada perangkat desa, kader Posyandu, dan masyarakat Desa Plalangan yang bersedia menjadi responden penelitian, memberikan data, serta mendukung kelancaran tugas lapangan.

9. Terakhir, kepada semua pihak, dosen, staf, teman, keluarga, dan siapa saja yang terlibat langsung maupun tidak langsung, atas segala bantuan, doa, dan dukungan. Semoga kebaikan kalian menjadi amal jariyah dan membawa keberkahan bagi kita semua.



MOTTO

"Berjalanlah dengan keyakinan, bukan dengan keraguan. Karena setiap usaha yang sungguh-sungguh akan bertemu dengan hasil terbaiknya."

"Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya." (QS. At-Talaq: 3)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat" dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing dan memberikan banyak masukan berharga.
5. Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Kedua orang tuaku yang selalu mendoakan dan memberikan semangat di setiap langkah hidupku.
7. Teman - teman angkatan 2021 terbaik yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jember, 2025

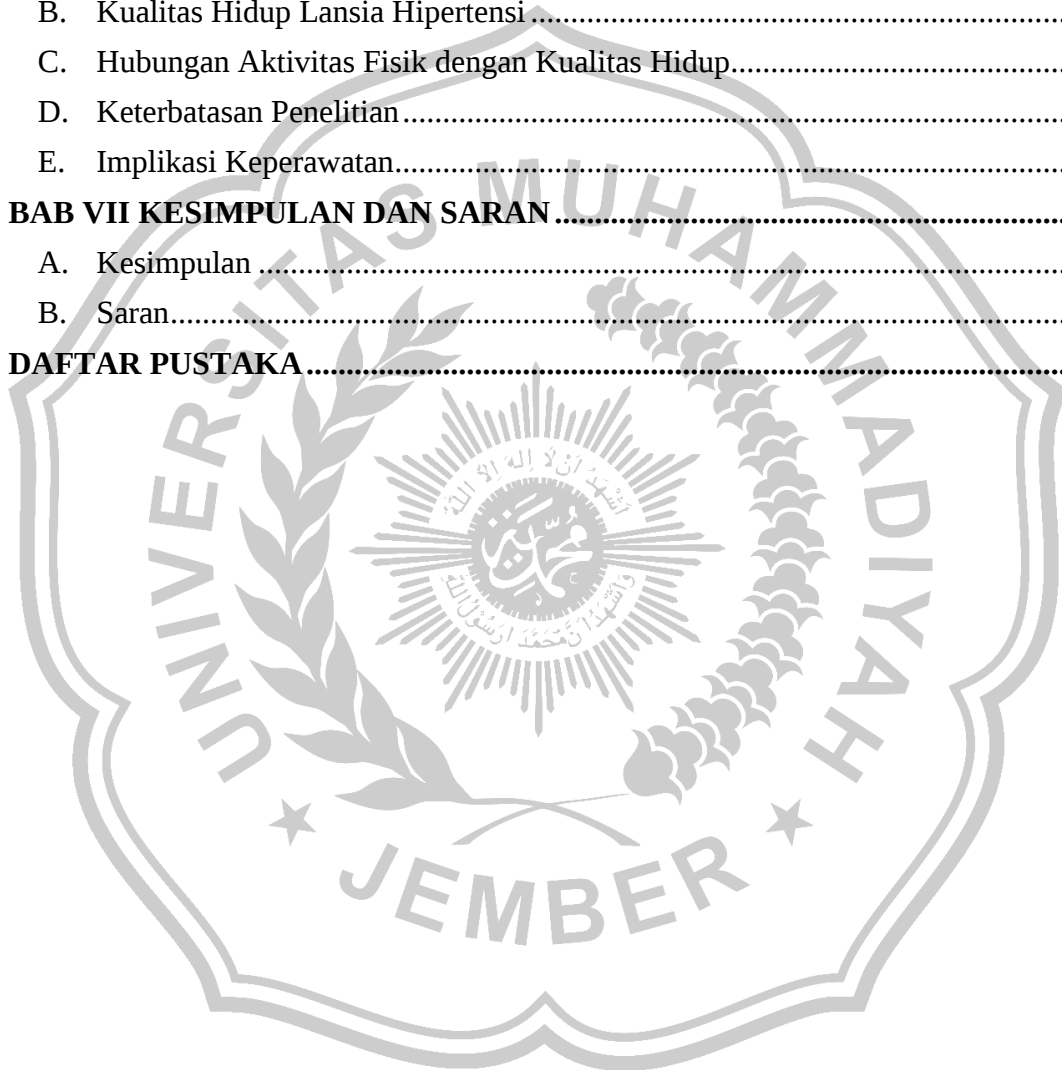
Penulis



DAFTAR ISI

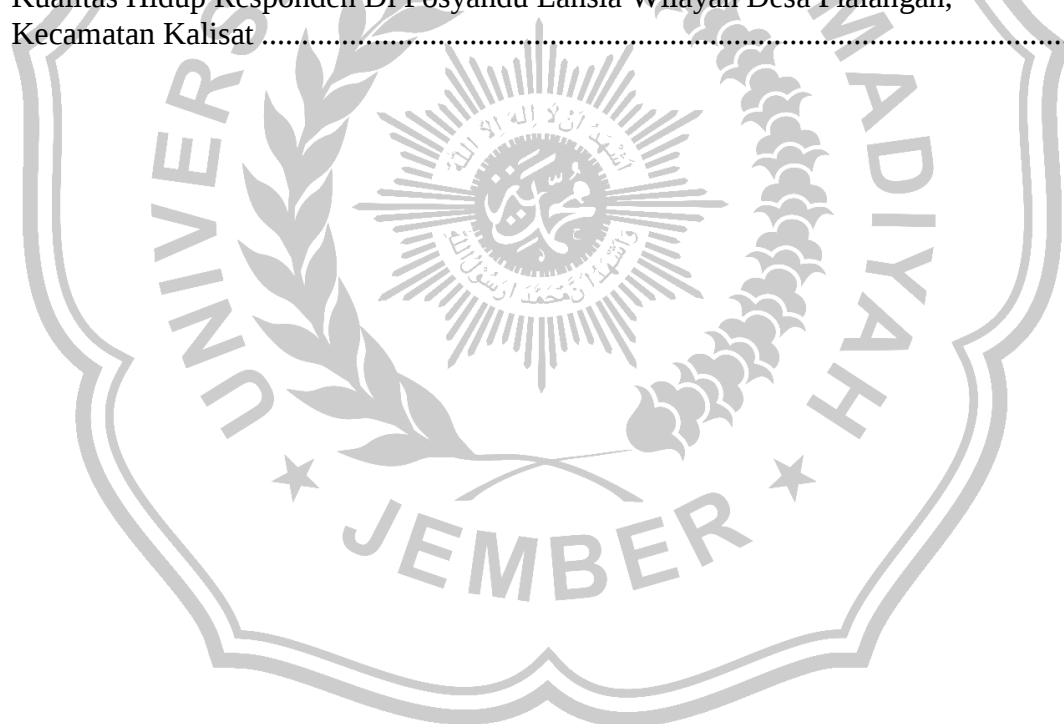
COVER	i
SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI PROPOSAL.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR BAGAN.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Hipertensi Pada Lansia	9
C. Konsep Aktivitas Fisik.....	17
D. Konsep Kualitas Hidup	20
E. Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia.....	22
F. Penelitian Terkait	24
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	31
C. Definisi Operasional.....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian	36
E. Alat Pengumpul Data	36
F. Prosedur Pengumpulan Data	39

G. Analisis data	41
H. Etika Penelitian	43
BAB V HASIL PENELITIAN	45
A. Data Umum	45
B. Data Khusus	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi.....	50
B. Kualitas Hidup Lansia Hipertensi	52
C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup.....	53
D. Keterbatasan Penelitian.....	55
E. Implikasi Keperawatan.....	55
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait.....	24
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	35
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat	45
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat	46
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi Responden Di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat	47
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Responden Di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.	47
Tabel 5. 5 Crosstab Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat	48
Tabel 5. 6 Hasil Uji Spearman Rank antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Responden Di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat	49



DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	29
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan (<i>Informed Consent</i>).....	64
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 3 Kuisiioner Penelitiann	66
Lampiran 4 Kuisiioner Penelitiann	67
Lampiran 5 Survei Pendahuluan Universitas	68
Lampiran 6 Survei Pendahuluan Bangkesbangpol	71
Lampiran 7 Survei Pendahuluan Dinkes	72
Lampiran 8 Lembar Konsultasi	73
Lampiran 9 Izin Penelitian	74
Lampiran 7 Balasan Izin Penelitian	75
Lampiran 8 Surat Pernyataan Dilakukan Penelitian.....	76

