

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN  
KONDISI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS BANGGAE I KELURAHAN PANGALI-ALI  
KABUPATEN MAJENE**



**SARMILA  
B0218360**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERATAWAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT  
MAJENE  
2023**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN  
KONDISI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS BANGGAE I KELURAHAN PANGALI-  
ALI KABUPATEN MAJENE**



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan

**SARMILA**

**B0218360**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERATAWAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT  
MAJENE**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Skripsi/Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.**

**NAMA : SARMILA**

**NIM : B0218360**

**TANGGAL : 25 September 2023**

**TANDA TANGAN**



**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi/Karya Ilmiah dengan judul:

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN KONDISI  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
BANGGAE I KELURAHAN PANGALI-ALI KABUPATEN MAJENE**

Disusun dan diajukan oleh :

**Sarmila  
B0218360**

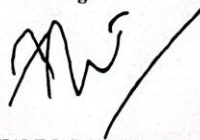
Telah disetujui untuk disajikan dihadapan dewan penguji pada Seminar Hasil sebagai bagian dari pernyataan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

**Pembimbing I**



**IRNA MEGAWATY, S.Kep.,Ns.,M.Kes**  
NIDN:0007069101

**pembimbing II**



**MUHAMMADAMINR, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN:0023039001

Mengetahui Ketua Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat



**Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kes**  
NIP. 19790630 200502 2 011

**Fakultas Ilmu Kesehatan Unsulbar**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN KONDISI  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
BANGGAE I KELURAHAN PANGALI-ALI KABUPATEN MAJENE**

Disusun dan diajukan oleh :

**SARMILA**

**B0218360**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan di Majene tanggal 25 September 2023

**Dewan Penguji**

**Junaedi Yunding, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB**

(.....)

**Kurnia Harli, BSN, MSN**

(.....)

**Masyita Haerianti, S.Kep., Ns., M.Kep**

(.....)

**Dewan Pembimbing**

**Irna Megawaty, S.Kep., Ns., M.Kep**

(.....)

**Muhammad Amin R, S.Kep., Ns., M.Kep**

(.....)

**Mengetahui,**

**Dekan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Prof. Dr. Mozakir, M.Kes**

**Dekan**

**NIP. 19601231 198303 1 076**

**Ketua**

**Program Studi S1 Keperawatan**

**Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kes**

**NIP. 19790630 200502 2 011**



## ABSTRAK

Nama : SARMILA

Nim : B0218360

Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Judul : Hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan kondisi tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae I Kelurahan Pangali-ali Kabupaten Kabupaten Majene .

Hipertensi merupakan penyebab kematian dini nomor satu di dunia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan istirahat/tenang yang sesuai (Chasanah, 2022). Terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya hipertensi seperti ras, umur, obesitas, pola makan seperti asupan garam yang tinggi dan adanya riwayat hipertensi dalam keluarga dan kurangnya aktivitas fisik. Melihat pentingnya aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia maka dipandang perlu melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae I Kelurahan Pangali Kabupaten Kabupaten Majene . Tujuan dari penelitian ini adalah untuk hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Banggae I, Kelurahan Pangali-ali Kecamatan Banggae Kabupaten Majene Jumlah sampel adalah 77 orang Lansia penderita Hipertensi dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengumpulan data demografi melalui kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Kendall tau b* Hasil uji statistik ditemukan adanya hubungan antara aktifitas fisik sehari-hari dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan  $p$  value sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ).

## ABSTRACT

Name : SARMILA

Name : B0218360

Study Program: Nursing Science, Faculty of Health Sciences

Title : The relationship between daily physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the work area of Banggae I Community Health Center, Pangali-ali Village, Majene Regency.

Hypertension is the number one cause of premature death in the world. Hypertension is a condition where systolic blood pressure increases more than 140 mmHg and/or diastolic blood pressure more than 90 mmHg in two measurements with an interval of 5 minutes in an appropriate rest/calm state (Chasanah, 2022). There are several factors that trigger hypertension such as race, age, obesity, diet such as high salt intake and a family history of hypertension and lack of physical activity. Seeing the importance of physical activity on blood pressure in the elderly, it is deemed necessary to conduct research on the relationship between daily physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the work area of the Banggae I Community Health Center, Pangali Village, Majene Regency. The aim of this study was to determine the relationship between daily physical activity and the incidence of hypertension in the Banggae I Community Health Center Area, Pangali-ali Village, Banggae District, Majene Regency. The sample size was 77 elderly people suffering from hypertension using a cross sectional study approach. Collecting demographic data through questionnaires. The statistical test used was the Kendall tau b test. The results of the statistical test found a relationship between daily physical activity and the incidence of hypertension in the elderly with a p value of 0.00 ( $p < 0.05$ ).

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Di Indonesia, pergeseran epidemiologi telah menyebabkan pergeseran pola penyakit, dimana penyakit degeneratif kronis sedang meningkat. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular (PTM), yang berlangsung kronis salah satunya adalah tekanan darah (Kemenkes, 2019). Tekanan darah tinggi dikenal sebagai silent killer karena jarang memiliki gejala yang jelas, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi tetapi baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi akan tergantung pada luasnya hipertensi dan berapa lama kondisi tersebut tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Marleni, 2020).

Tekanan darah pada usia lanjut (lansia) cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar beresiko terkena penyakit tekanan darah bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku, darah pada setiap denyut jantung di paksa untuk melalui pembuluh darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah (Anggraini dkk, 2009)

*World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah di dunia adalah 22% dari total penduduk dunia, terdapat sekitar 1,13 miliar penderita tekanan darah. Angka tekanan darah tertinggi adalah 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk. Diperkirakan pada tahun 2025, akan ada 1,5 miliar orang yang menderita tekanan darah tinggi di seluruh negeri dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahun karena hipertensi (WHO, 2019).

Lebih lanjut WHO menjelaskan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita tekanan darah. 1 dari 5 orang di dunia terdiagnosis tekanan darah, hanya 36,8% di antaranya yang diobati dengan obat antihipertensi. tekanan (WHO, 2019). Sekitar 46% diantara mereka tidak tahu bahwa mereka menderita tekanan darah. Kemudian sekitar 42% yang dapat didiagnosis dan diobati.

Secara nasional, prevalensi tekanan darah di Indonesia adalah 34,11% yaitu sekitar 63.309.620 orang. Prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%).. Prevalensi tekanan darah tinggi pada wanita 36,85% lebih tinggi dibandingkan pada pria yaitu 31,34%. Kejadian penyakit tekanan darah lebih tinggi di perkotaan sebesar 34,43% dan di perdesaan sebesar 33,72%. Angka kematian akibat tekanan darah di Indonesia adalah 427.218 kematian. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat (Dinkes provinsi sulawesi barat) didapatkan penderita tekanan darah sebanyak 42.560 orang. kabupaten Majene terdapat 2709 orang penderita tekanan darah yang terdiri dari laki-laki sebanyak 942 dan perempuan 1767. Data kasus tekanan darah tertinggi di kabupaten Majene terdapat di wilayah kerja Puskesmas Banggae I dengan jumlah kasus tekanan darah sebanyak 187 orang laki-laki dan 417 perempuan (Dinkes, 2021).

Kemudian jumlah Lansia usia >45 tahun yang tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Banggae I pada tahun 2021 yaitu kelurahan Banggae laki-laki sebanyak 29 dan 56 perempuan, kelurahan Pangali laki-laki sebanyak 65 dan perempuan 128, kelurahan Galung laki-laki sebanyak 3 dan perempuan 8, serta total laki-laki sebanyak 11 dan perempuan 233.

Data terbaru pada tahun 2022 kelurahan Banggae laki-laki sebanyak 6 dan perempuan 15, kelurahan Pangali laki-laki sebanyak 14 dan perempuan 25, serta kelurahan Galung laki-laki sebanyak 3 dan perempuan 8, Jadi total kasus laki-laki sebanyak 23 dan perempuan 48 (PKM, 2022).

Seorang lansia yang menderita tekanan darah akan mengalami kecemasan karena tekanan darah di masa lansia cenderung membutuhkan

pengobatan yang lama, beresiko komplikasi dan dapat memperpendek usia. Karena menderita tekanan darah lansia menjadi sangat berhati-hati dalam mengkonsumsi setiap makanan yang diketahui menjadi faktor pencetus meningkatnya tekanan darah. Diantara lansia yang menderita tekanan darah sangat berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung garam, makanan yang mengandung kolesterol dan lemak sehingga lansia cenderung mengalami kurang gizi. Bahkan ada beberapa lansia yang menjadi paranoid terhadap beberapa jenis makanan (Chasanah, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya tekanan darah seperti ras, umur, obesitas, pola makan seperti asupan garam yang tinggi dan adanya riwayat tekanan darah dalam keluarga dan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang baik secara teratur akan melatih daya tahan jantung dan otot perifer untuk mencegah peningkatan tekanan darah dengan cara melebarkan (vasodilatasi) pembuluh darah dan membakar lemak di pembuluh darah jantung, untuk meningkatkan sirkulasi darah. Aktivitas fisik ini mencakup berbagai bentuk aktivitas fisik, mulai dari olahraga kompetitif, olahraga, hobi, atau aktivitas keluarga sehari-hari (Hasanuddin, 2018)

Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi dan bahkan kematian. Tekanan darah tinggi dapat merusak organ secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa penyebab kerusakan pada organ tersebut dapat secara langsung karena peningkatan tekanan darah pada organ tersebut atau secara tidak langsung. Akibat dari terjadinya komplikasi tekanan darah kualitas hidup pasien menjadi rendah dan kemungkinan terburuk pasien dapat meninggal akibat komplikasi tekanan darahnya. Selain itu, ketidakaktifan penderita tekanan darah juga menjadi salah satu faktor yang membuat pengendalian nilai pada penderita tekanan darah kurang efektif (Maharani & Syafariadi, 2018).

Beberapa penelitian terdahulu tentang aktifitas fisik dengan kejadian tekanan darah seperti penelitian (Chasanah, 2022) yang meneliti tentang hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian (Chasanah, 2022)

menemukan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

Penelitian (Sitohang, 2020) dari 150 orang dewasa dari desa Mokla, Kabupaten Bandung Barat, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah orang yang lebih aktif dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Penelitian (Khatimah, 2022) menemukan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah baik systole maupun diastole di Dusun Batusaruang Kecamatan Bontoramba SulSel 2022.

Penelitian (Marlaeni, 2020) bahwa sebagian besar pasien ini terlibat dalam Aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah. Semakin banyak aktivitas fisik, semakin rendah risiko tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik yang teratur dan baik akan melatih otot jantung dan resistensi perifer, yang dapat mencegah tekanan darah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan beberapa lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae I didapatkan bahwa tekanan darah yang mengalami peningkatan disebabkan karena mereka kurang aktivitas karena tidak bekerja lagi. Mereka mengatakan bahwa setiap hari mereka hanya duduk nonton dan hanya melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan lansia yang tidak mengalami tekanan darah tinggi mengatakan bahwa mereka banyak berjalan setiap harinya dan aktif melakukan kegiatan sehari-hari di rumah.

Berdasarkan fenomena yang di atas serta berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan, peneliti memandang penting bahwa untuk melakukan suatu penelitian lebih dalam mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian kondisi tekanan darah di Wilayah kerja Puskesmas Banggae I, Kelurahan Pangali-ali Kecamatan Banggae Kabupaten Majene.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah “Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian kondisi tekanan darah di Wilayah kerja

Puskesmas Banggae I, Kelurahan Pangali-ali Kecamatan Banggae Kabupaten Majene”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian berdasarkan dari rumusan masalah yang telah di paparkan diatas yaitu :

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah di ketahui hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan kejadian kondisi tekanan darah di Wilayah kerja Puskesmas Banggae I, Kelurahan Pangali-ali Kecamatan Banggae Kabupaten Majene.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Di ketahui kejadian tekanan darah pada lansia di Wilayah Puskesmas Banggae I, Kelurahan Pangali-ali Kabupaten Majene.
- b. Di ketahui aktivitas fisik yang dilakukan lansia di Wilayah kerja Puskesmas Banggae I, Kelurahan Pangali-ali Kabupaten Majene.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia yang menyebabkan hipertensi.

#### 2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah data dan informasi mengenai penyakit hipertensi serta dapat menjadi rujukan dalam pengembangan ilmu kesehatan pada bidang keperawatan.

#### 3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan menambah ilmu pengetahuan kepada masyarakat yang menderita hipertensi agar lebih bisa memberikan pengetahuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darahnya

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini akan menjadi referensi ilmiah sebagai sumber informasi dan masukan untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi lansia yang berdasarkan aktivitas sehari-hari lebih banyak pada kategori sedang dan berat
2. Distribusi lansia berdasarkan kejadian hipertensi lebih banyak pada tekanan darah normal.
3. Terdapat hubungan aktivitas sehari-hari dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Kelurahan Pangali-ali Kabupaten Majene tahun 2023.

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia yang menyebabkan hipertensi.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah data dan informasi mengenai penyakit hipertensi serta dapat menjadi rujukan dalam pengembangan ilmu kesehatan pada bidang keperawatan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan menambah ilmu pengetahuan kepada masyarakat yang menderita hipertensi agar lebih bisa memberikan pengetahuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darahnya

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini akan menjadi referensi ilmiah sebagai sumber informasi dan masukan untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia (2019). Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. Jakarta: Bumi Medika
- Chasanah, (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta.
- Copeland, I., Posey, J., Hashmi, S., Gupta, M., dan Hanehard, N. (2018). Understanding the Genetic Etology of Childhood Onset Essential Hypertension *Journal of the American College of Cardiology*, 71(11), A581
- Dinkes Kabupaten Majene. (2021). Kasus Hipertensi
- Efdendi, F dan Mkhfudli (2019). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Hasanudin. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*. Vol. 3 No. 1, diakses pada tanggal 8 April 2022
- Kemenkes. (2018). Klasifikasi hipertensi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Marleni. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi di puskesmas merdeka Palembang. Vol 15, No 1, eISSN 2654-3427. Diakses pada 7 April 2022
- Maryam, R.Sitti et al. (2018). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Musakkar, dan Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H, Aulia(ed). CV. Pena Persada
- Profil Dinas Kesehatan Sulawesi Barat.(2018). Provinsi Sulawesi Barat Print
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia (2019): "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."*
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8).

- Saputri, R. T. (2018). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia*. (Fakultas Ilmu Kesehatan UMS). Diakses pada 9 April 2022
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing*
- Schroeder, E. C., DuBois, L., Sadowsky, M., dan Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Hypertensions in Adult With Intellectual Disability: Prevalence and Risk Factors. *American Journal of preventive medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019>. Diakses pada 20 mei 2022
- WHO (World Health Organization). (2016). Tentang Populasi Lansia
- WHO. (2018). *Physical Activity*. Diakses pada tanggal 8 April 2022
- Zielinski, M. A., Magdalena, G., dan Ewa, M. (2020). Dietary and Lifestyle Changes During Covid-19 and the subsequent lockdown among Polish Adult : June.
- .