

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

RIFVANI VINGKY DESHVIOLA

NIM: P17230231016



**KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-3 KEPERAWATAN BLITAR**

2026

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Ahli Madya di Program Studi D-3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

RIFVANI VINGKY DESHVIOLA
NIM: P17230231016



**KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-3 KEPERAWATAN BLITAR
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”

Disusun oleh :

Rifvani Vingky Deshviola

P17230231016

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal :

8 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar



Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD. NS.
NIP. 197109221996032001

Pembimbing



Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes.
NIP. 196705061989031003

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI”

Disusun oleh :

Rifvani Vingky Deshviola

P12730231016

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 22 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr.Ns Sri Mugianti, M.Kep

NIP. 196609031988032002

(.....)

Anggota,

Prof.Dr.Suprajitno,S.Kp.,M.Kep.,M.Kes

NIP. 196705061989031003

(.....)

Malang, 22 Mei 2026

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya Saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rifvani Vingky Deshviola

NIM : P17230231016

Tanda Tangan :

Tanggal : 22 Mei 2026

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Dengan segenap rasa cinta dan kasih, penulis persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, yang selalu menjadi sumber semangat dan kekuatan dalam hidup saya. Terimakasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan.
2. Adik tercinta, yang menjadi penyemangat di setiap langkah saya. Dukungan dan kehadiranmu selalu memberi warna dan kekuatan dalam perjalanan ini.
3. Sahabat-sahabat saya yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan, dan kebersamaan, terutama dalam menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, termasuk dalam hal pencetakan dan penggandaan dokumen.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al – Baqarah: 286)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Rifvani Vingky Deshviola

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. DR.
Sutomo No. 65, Sananwetan

Email: deshviolarifvani@gmail.com

ABSTRAK

Proses penuaan memicu penurunan elastisitas pembuluh darah yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi pada lansia. Penurunan fungsi fisik sering kali membuat lansia membatasi pergerakan, padahal kurangnya aktivitas fisik berpotensi memperburuk kontrol tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar pada bulan Januari hingga Maret 2026. Sampel penelitian berjumlah 20 responden lansia hipertensi yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh (*total sampling*). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) untuk mengukur aktivitas fisik dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang (55%) dan sebagian besar berada pada kategori hipertensi tingkat 2 (50%). Berdasarkan analisis uji statistik korelasi *Spearman*, diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,027$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,494. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia hipertensi, di mana lansia dengan aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki tingkat tekanan darah yang lebih tinggi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia, PASE.

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD PRESSURE AMONG ELDERLY WITH HYPERTENSION

Rifvani Vingky Deshviola

D3 Nursing Study Program Blitar Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. DR. Sutomo No. 65,
Sananwetan

Email: deshviolarifvani@gmail.com

ABSTRACT

The aging process triggers a decline in vascular elasticity, significantly contributing to the high prevalence of hypertension among the elderly. Deteriorating physical functions often lead older adults to restrict their movements, even though a lack of physical activity potentially worsens blood pressure control. This study aimed to analyze the correlation between physical activity and blood pressure among elderly individuals with hypertension. A quantitative correlational research design with a cross-sectional approach was employed. The study was conducted at the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar from January to March 2026. A sample of 20 elderly respondents with hypertension was selected using a total sampling technique. Physical activity was measured using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire, while blood pressure was assessed using a tensiometer. Data analysis was performed utilizing the Shapiro-Wilk normality test and the Spearman's Rho correlation test. The results revealed that the majority of respondents had low physical activity levels (55%) and suffered from stage 2 hypertension (50%). The Spearman statistical test yielded a significant p-value of 0.027 ($p < 0.05$) with a moderate correlation coefficient (r) of 0.494. In conclusion, there is a significant, moderate correlation between physical activity and blood pressure among elderly individuals with hypertension, indicating that those with lower physical activity levels tend to exhibit higher blood pressure.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Elderly, PASE.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi” dengan baik. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang. Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak dapat bekerja sendiri melainkan banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, maka melalui tulisan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan serta penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Wiwin Martiningsih, M. Kep., Ph.D., Ns, selaku ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah memberikan dukungan dan fasilitas.
4. Prof.Dr.Suprajitno,S.Kp.,M.Kep.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Dr. Ns Sri Mugianti, M.Kep selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Teman-teman angkatan yang secara langsung maupun tidak langsung mendukung dan membersamai penulis dalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 2026

Rifvani Vingky Deshviola

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Lansia	5
1. Pengertian	5
2. Klasifikasi	5
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	6
B. Hipertensi	7
1. Pengertian	7
2. Penyebab	7
3. Klasifikasi	9
4. Tanda dan Gejala	10
5. Patofisiologi	10

6. Penatalaksanaan	11
C. Aktivitas Fisik.....	11
1. Pengertian	11
2. Manfaat	12
3. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik	12
4. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah.....	13
5. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	14
D. Kerangka Konseptual	15
E. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel dan Besar Sampel	18
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	18
D. Cara Pengumpulan Data	19
E. Alat Pengumpulan Data	19
F. Variabel	22
1. Variabel Independent	22
2. Variabel Dependent	22
G. Definisi operasional	23
H. Kerangka Operasional	24
I. Cara Pengolahan dan Analisis Data	25
J. Etik Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil	28
B. Pembahasan.....	31
BAB V PENUTUP	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	43
BIODATA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jenis Aktivitas Fisik dan Bobot Aktivitas.....	20
Tabel 2 Konversi Waktu Aktivitas Fisik	21
Tabel 3 Definisi Operasional	23
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 6 Data Kategori Aktivitas Fisik Lansia	29
Tabel 7 Data Kategori Tekanan Darah Lansia.....	30
Tabel 8 Hasil Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	15
Gambar 2 Kerangka Operasional.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	43
Lampiran 2 Lembar Kuesioner PASE	44
Lampiran 3 Kategori Aktivitas	48
Lampiran 4 Tabulasi	49
Lampiran 5 Hasil Olah Data SPSS	50
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian	53
Lampiran 7 Jawaban Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian	55
Lampiran 9 Dokumentasi	56
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	60
Lampiran 11 Biodata	62