

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA JARA MARA PATI**



**OLEH**

**I KADEK DITA ARIMBAWA**

**NIM 2118011012**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2024**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA JARA MARA PATI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program  
Sarjana Kedokteran**

**Oleh  
I Kadek Dita Arimbawa  
NIM 2118011012**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2024**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN  
SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA  
KEDOKTERAN**

**Menyetujui,**

Pembimbing I,



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed.  
NIP. 199207072019032031

Pembimbing II,



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes  
NIP. 198208112008121005

Skripsi oleh I Kadek Dita Arimbawa dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati" ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada:

Hari : Senin

Pada tanggal : 30 Desember 2024

Dewan Penguji



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed.  
NIP. 199207072019032031

(Ketua)



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198208112008121005

(Anggota)



dr. Putu Arya Nugraha, Sp.PD.  
NIP. 197506012002121009

(Anggota)



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.  
NIP. 197502252005012001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

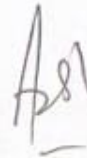
Hari : Senin

Tanggal : 30 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna,  
S.Ked., M.Biomed.  
NIP. 199207072019032031

dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198208112008121005

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS,  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 30 Desember 2024  
Yang membuat pernyataan,



I Kadek Dita Arimbawa  
NIM. 2118011012

## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA. selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh pegawai di Dinas Sosial Provinsi Bali karena telah menyetujui pengambilan data dalam menunjang penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.



6. Seluruh pegawai di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati karena telah bersedia memberikan data kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia kesehatan.

Singaraja, 30 Desember 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Landasan Teori .....	7
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.2 Hipertensi .....	11
2.1.3 Lansia .....	23
2.2 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi.....	24
2.3 Penelitian Relevan .....	26
2.4 Kerangka Konsep .....	27
2.5 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
3.2 Desain Penelitian .....	30
3.3 Populasi Dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi.....	31
3.2.2 Sampel.....	32

3.4 Variabel Penelitian .....	32
3.5 Definisi Operasional.....	33
3.6 Alat dan Bahan Penelitian .....	33
3.7 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	35
3.8 Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Deskripsi Data .....	39
4.2 Karakteristik Sampel Penelitian .....	39
4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	39
4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah .....	42
4.2.4 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	43
4.3 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati .....	45
4.4 Uji Hipotesis .....	46
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
5.1 Aktivitas Fisik Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati .....	48
5.2 Hipertensi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati .....	50
5.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati .....	51
5.4 Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
6.1 Kesimpulan.....	54
6.2 Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

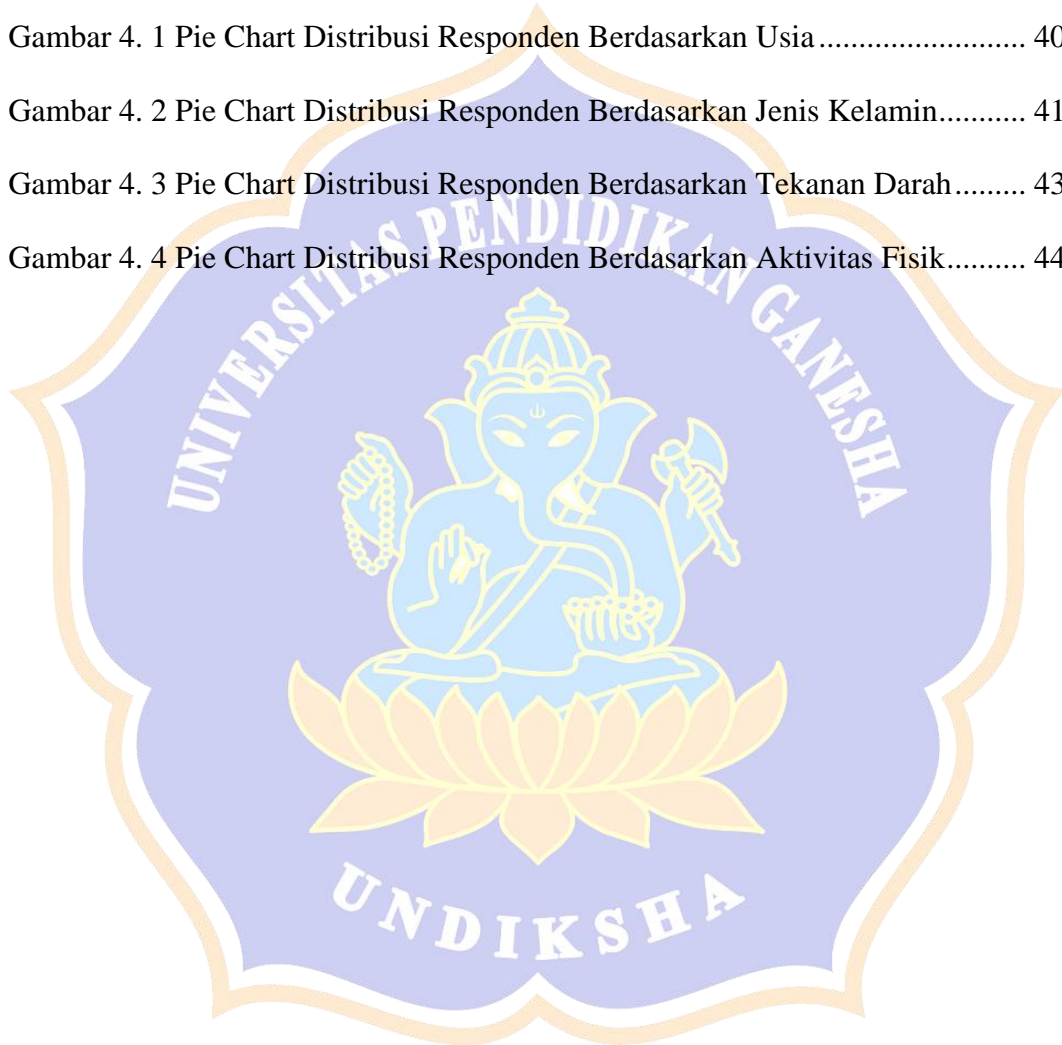
## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi JNC VII.....	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	33
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	42
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	43
Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi .....	45
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi.....	46



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Algoritme Diagnosis Hipertensi (PERKI 2015) .....	19
Gambar 2. 2 Tatalaksana Hipertensi (PERKI 2015).....	23
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep .....	27
Gambar 4. 1 Pie Chart Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4. 2 Pie Chart Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Gambar 4. 3 Pie Chart Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	43
Gambar 4. 4 Pie Chart Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01 Jadwal Penelitian .....	63
Lampiran 02 Kuisisioner Penelitian .....	64
Lampiran 03. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 04. Surat Keterangan Kelaikan Etik .....	68
Lampiran 05. Hasil Pengolahan Data Menggunakan Spss .....	69
Lampiran 06. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	71
Lampiran 07. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	72
Lampiran 08. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II .....	73
Lampiran 09. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II .....	74
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan .....	75
Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis .....	76

