



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI**

**DI ERA *NEW NORMAL* DI DUSUN JANGLOT**

**WONOGIRI - JAWA TENGAH**

**TAHUN 2021**

**LOURENCA FATIMA DIAS**

**1702047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**TAHUN 2021**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI ERA NEW NORMAL DI DUSUN JANGLOT- WONOGIRI**

**JAWA TENGAH**

**TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Keperawatan**

**LOURENCA FATIMA DIAS**

**1702047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ Gambaran Aktivitas Fisik Pada Orang Berusia Lanjut Yang Mengidap Hipertensi Di Era New Normal Di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah Tahun 2020” ini dibuat dalam rangka memenuhi persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Skripsi ini merupakan sebuah karya akademik pencarian dan penelusuran pribadi yang bebas dari segala bentuk tiruan atau duplikasi proposal kesarjanaan di lingkungan institusi mana pun. Dalam rangka mendukung an Skripsi ini, menggunakan beberapa rujukan yang relevan dengan mencantumkan sumber sesuai dengan aturan akademik yang berlaku.

Apabila karya ini kemudian terindikasi melakukan peniruan atas karya orang lain, saya bersedia dijatuhi sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2020



Lourenca Fatima Dias

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI ERA NEW NORMAL DI DUSUN JANGLOT- WONOGIRI  
JAWA TENGAH  
TAHUN 2021**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk  
dilaksanakan Sidang skripsi dan disetujui pada**

**Yogyakarta, 21 juni 2021**



Scanned with  
Pembimbing : **Enik Listyaningsih, SKM, MPH**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang

Pada

Tanggal: 21 Juni 2021

Ketua Penguji : Indrayanti, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.Kom

Penguji I : Antonius Yogi Pratama., S.Kep., Ns., MSN

Penguji II : Enik Listyaningsih, SKM, MPH

Mengesahkan ,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ketua Program Studi Sarjana

Yogyakarta

Keperawatan



(Vivika Intening, S. Kep., Ns., MAN)

(Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS)

## **MOTTO**

. "Jangan pernah menyerah atas impianmu. Impian memberikan tujuan hidup. Ingatlah, sukses bukan kunci kebahagiaan, kebahagiaanlah kunci untuk sukses."

STIKES BETHESDA YAKKUM

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur yang sangat mendalam skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah Bapa, Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, Bapa Santo Vincentius de paulo atas kasih perlindungan, kemurahan, dan kebaikan serta Roh Kudus yang selalu menyertai dan membimbing.
2. Ibu Enik Listianingsih, SKM., MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing peneliti dalam melaksanakan pembuatan skripsi ini.
3. Tarekat yang selalu memberi kesempatan bagi saya untuk melaksanakan tugas perutusan ini, doa,dukungan serta semangat para suster dapat memberi warna tersendiri bagi peneliti duntuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga saya, Bapak-Mama kakak-adik yang telah memberi motivasi dan semangat bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.
5. Sahabat Sr.Esty , Risty, Khey, Isabel, Julia, Glasindy, Pikhy, Stefi, Jeannet, Mikha, Pedro yang selalu memberikan motivasi, semangat, pikiran, dan spiritual.
6. Teman-teman angkatan 2017 khususnya untuk program studi sarjana keperawatan STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA Kelas A yang selalu memberi semangat, dukungan, dan motivasi selama pelaksanaan perkuliahan berlangsung dan mengerjakan skripsi ini, sehingga bisa dapat terselesai tepat waktu.

## ABSTRAK

**LOURENCA FATIMA DIAS:** “ Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Era New Normal di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah Tahun 2020”

**Latar Belakang:** Di Era New Normal, gambaran kemampuan aktivitas fisik orang yang berusia lanjut (60 tahun) bisa dilihat dari tekanan darah. Seseorang didiagnosis memiliki hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Hasil penelitian Peneliti menunjukkan bahwa dari 60 orang yang berusia 60 – 80 tahun di Dusun Janglot- Wonogiri Jawa Tengah selama *era New normal*, terdapat 40 orang yang menderita hipertensi. Tekanan darah tinggi ini membatasi aktivitas sehari-hari mereka seperti senam, arisan dan kegiatan gotong royong.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan aktivitas fisik orang lanjut usia yang memiliki riwayat penyakit Hipertensi pada *Era New Normal* di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah Tahun 2020.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan Deskriptif. Metode Pengambilan Sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling*.

**Hasil:** hasil penelitian diperoleh data mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang ringan sebanyak 23 responden (57.5%).

**Kesimpulan:** Hasil analisa data menunjukkan bahwa gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di Era New Normal Di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah tahun 2021, dengan hasil berdasarkan aktivitas fisik sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 23 (57,5 %).

**Saran:** Diharapkan pada peneliti berikutnya hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengadakan penelitian lanjut menggunakan metode kualitatif.

**Kata Kunci:** Aktivitas -Lansia Hipertensi – Era New Normal xvi + 135 Halaman + 11 Tabel+ 2 Skema +20 Lampiran

**Kepustakaan** : 18, 2013 - 2020



## ABSTRACT

**LOURENCA FATIMA DIAS:** “An Overview of Physical Activity in Hypertensive Elderly in the New Normal Era in Janglot Hamlet Wonogiri, Central Java in 2020”

**Background:** In the New Normal Era, a picture of the physical activity ability of elderly people (over 60 years) can be seen from blood pressure. A person is diagnosed as having hypertension if his blood pressure is more than 140/90 mmHg. The results of the author's research show that from 60 people aged 60 - 80 years in Janglot Hamlet-Wonogiri, Central Java during the New Normal era, there were 40 people who suffered from hypertension. This high blood pressure limits their daily activities such as gymnastics, social gathering and mutual cooperation activities.

**Objective:** This study aims to determine the overview of physical activity in hypertensive elderly in new normal era in Janglot, Wonogiri, Central Java in 2020.

**Method:** This was a quantitative research with descriptive design. The sampling method was accidental sampling technique.

**Result:** The result showed that majority of respondents had light physical activity as many as 23 respondents (57.5%).

**Conclusion:** The result of data analysis showed that the physical activity in elderly with hypertension in new normal era in Janglot, Wonogiri, Central Java in 2021 was mostly in light category as much as 23 (57.5%).

**Suggestion:** This research can be used as a reference for further research. Keywords: Activities-Hypertensive Elderly– New Normal Era xix + 135 Pages + 11 Tables+ 2 Schemas +20 Appendices

Bibliography: 18, 2013 - 2020

## PRAKATA

Puji dan Syukur peneliti menghaturkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-NYA yang penuh limpah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di *Era New Normal* di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah Tahun 2021 ”.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S, Kep., Ns., MAN selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian yang akan dilakukan peneliti.
2. Sr. M. Genoveva. Selaku kepala Pelayanan Pembinaan Lanjut Usia di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah yang telah memberikan ijin studi pendahuluan kepada peneliti.
3. Ibu Nurlia Ikaningtias, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp KMB selaku akil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku coordinator mata kuliah riset di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS Ketua program studi keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM. MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan, saran, ide, dan koreksi pada saya selama penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Indrayanti, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.Kom dan Bapak Antonius Yogi Pratama., S.Kep., Ns., MSN, yang telah meluangkan waktu untuk menguji Peneliti.
8. Bapak dan Ibu dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan bekal yang sangat berarti bagi peneliti
9. Orang tua yang telah memberikan penuh dukungan dari awal hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang tidak dapat ditulis satu per satu yang telah mendukung semua proses penelitian.
11. Untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Keaslian .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengasahan .....	iv
Halaman Motto .....	v
Persembahan .....	vi
Abstrak .....	vii
Prakata.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftra Lampiran .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan MasalahPenelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Landasan Teori .....	15
B. Kerangka Teori.....	60
BAB III METODE PENELITIAN .....	62
A. Desain Penelitian.....	62
B. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	62
C. Populasi Dan sampel .....	63
D. Alat Ukur Penelitian .....	63
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	65
F. Etika Penelitian .....	70
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	72

H. Analisa Data .....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	77
A. Hasil Dan Penelitian .....	77
B. Pembahasan .....	82
C. Keterbatasan Penelitian .....	87
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran .....	88

Daftar Pustaka

Lampiran

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian .....	10
Table 2 Definisi Operasional.....	65
Table 3 Kisi- Kisi Umum.....	68
Table 4 Kisi- Kisi Khusus .....	69
Tabel 5 Distribusi Frekuensi usia lansia.....	78
Tabel 6 Distribusi Frekuensi jenis kelamin lansia.....	79
Tabel 7 Distribusi frekuensi Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia ...	80
Tabel 8 Distribusi hasil Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi .....	81
Table 9 Tabel Umum.....	82

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GAMBAR

Skema 1 Kerangka Teori .....	60
Skema 2 Kerangka Konsep .....	62

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Topik Skripsi.....	94
Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Awal .....	95
Lampiran 3 Bukti Bebas Syarat Ujian Proposal .....	96
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden .....	97
Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Responden .....	99
Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Asisten .....	100
Lampiran 7 Instrumen Penelitian .....	102
Lampiran 8 <i>Dummy</i> Tabel Umum .....	105
Lampiran 9 <i>Dummy</i> Tabel Khusus <i>Univariate</i> .....	111
Lampiran 10 Anggaran Penelitian.....	116
Lampiran 11 Keterangan Layak Etik .....	117
Lampiran 12 Permohonan Ijin Uji Validitas.....	118
Lampiran 13 Tabulasi Data .....	119
Lampiran 14 Correlation .....	120
Lampiran 15 Uji Validitas .....	126
Lampiran 16 Permohonan Ijin Penelitian .....	130
Lampiran 17 Bukti Telah Lolos Cek Similarity .....	131



Lampiran 18 Bukti Kelengkapan Syarat Ujian Hasil ..... 132

Lampiran 19 Form Penguji Ujian Skripsi.....133

Lampiran 20 LembarKonsultasi Skripsi.....134

STIKES BETHESDA YAKKUM