



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KAMPUNG PURBONEGARAN KOTA
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

ASTRALITA NATASIA K. HOLO

1502004

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2021

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KAMPUNG PURBONEGARAN KOTA
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

SKRIPSI

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

**ASTRALITA NATASIA K. HOLO
1502004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BETHESDA YAKKUM**

YOGYAKARTA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di masa pandemi covid-19 di kampung purbonegaran kota yogyakarta tahun 2021” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Februari 2022



Astralita N.K.Holo

1502004

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KAMPUNG PURBONEGARAN KOTA
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

Skripsi ini telah di periksa pembimbing dan disetujui

Yogyakarta, 20 Januari 2022

Pembimbing :



Enik Listyaningsih, SKM, MPH



**Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang
Pada 10 Februari 2022**

Ketua Penguji :

Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom

Penguji I :

Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN

Penguji II :

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan

Yogyakarta



Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

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

“MOTTO”

“mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki

Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu”

1 Tesalonika 5 : 18

“Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu,

karena ada upah bagi usahamu”

2 Tawarikh 15 : 7

“What fails is your plan not your future, while you're still breathing,
That means God is not finished with you, so keep the spirit, work hard
and pray at the right time God will answer your prayers”

clarita

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus yang sungguh amat luar biasa sudah menguatkan dan menyertai saya, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orang tua saya Bapa Melkianus L. Rangga & Mama Martha Samani. Terima kasih sudah selalu bersabar, selalu mendoakan dan selalu mendukung saya selama ini sehingga saya bisa mencapai semua ini.
3. Keluarga saya Bapa Patrick, Ma Patrick, bibi Yus, Bapa Io, Bp Tika, Ma Tika Roni, Patrick, Adrian, io, Axel, Putri, Tika, Nola, Aleta Terima kasih karena tidak pernah meninggalkan, mendoakan dan memotivasi saya.
4. Kepada Bubos tersayang Leeanna Holo & Pabos Mike Terima kasih karena sudah bersabar, mendukung, mendoakan, dan memberikan saya materi.
5. Untuk Pembimbing terkasih Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH. Terima kasih sudah selalu meluangkan waktu, nasehat, membantu dan memberikan semangat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
6. Untuk yang tersayang Natan Napu Terima kasih sudah selalu mendukung, mendoakan, membantu dan memotivasi saya.
7. Sahabat tersayang Irna, jenika, Yeni Terima kasih sudah membantu dan memberikan semangat.
8. Teman-teman terbaik Lavi, Lovina, Grace, Christy, Jesica, Nali, feby, Sarda, Nadie Napu, Desi Terima kasih buat dukungan dan Motivasinya.

ABSTRAK

ASTRALITA NATASIA K. HOLO.”Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19 di Kampung Purbonegaran Kota Yogyakarta Tahun 2021”.

Latar Belakang: Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktivitas fisik pada lansia bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, serta menjaga kebugaran tubuh. Namun di masa pandemi saat ini yang setiap harinya menunjukkan jumlah peningkatan yang sangat signifikan yang membuat masyarakat menjadi panik, stres dan merasa takut keluar rumah untuk beraktivitas fisik terlebih pada lansia. Keadaan panik, stres, dan takut untuk melakukan aktifitas fisik dapat menimbulkan masalah kesehatan lain yaitu gangguan tekanan darah yang dapat mengakibatkan hipertensi.

Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di masa pandemi covid-19 di kampung purbonegaran Kota Yogyakarta Tahun 2021

Metode: Desain penelitian menggunakan *analitik correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 32 responden ditentukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup. Analisa data menggunakan *Spearman’s Rho*.

Hasil: Hasil uji statistik *Spreaman Rank* menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di masa pandemi covid-19 di Kampung Purbonegaran Kota Yogyakarta Tahun 2021 nilai $p=0.417 > 0.05$.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di masa pandemi covid-19 di kampung purbonegaran yogyakartaTahun 2021.

Saran: Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh peneliti lainnya yang tertarik pada penelitian terkait faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia dimasa pandemi covid-19.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik – Tekanan Darah – Lansia

Xvii + 123 hal + 11 tabel + 2 skema + 24 lampiran keustakaan: 2011-2020

ABSTRACT

ASTRALITA NATASIA K. HOLO . "The Relationship between Physical Activity and Blood Pressure in Elderly during Covid-19 Pandemic in Purbonegaran Village, Yogyakarta in 2021".

Background: Physical activity is any body movement that requires energy to do it. Physical activity in elderly is useful for training the body's balance, preventing disease, and maintaining physical fitness. However, during the current pandemic, which shows a very significant increase every day, people are panicking, stressed and afraid to leave the house for physical activity, especially elderly. Panic, stress, and fear of doing physical activity can cause other health problems, namely blood pressure disorders that can lead to hypertension.

Objective: This research aims to know the relationship between physical activity with blood pressure in elderly during Covid-19 pandemic in Purbonegaran, Yogyakarta in 2021.

Method: This was a correlation analytic research with cross sectional approach. A sample of 32 respondents was determined using purposive sampling. Data was collected using closed questionnaire and analyzed using Spearman's Rho.

Result: The result shows that there is no relationship between physical activity and blood pressure in elderly during Covid-19 pandemic in Purbonegaran, Yogyakarta in 2021 with p value of $0.417 > 0.05$.

Conclusion: There is no relationship between physical activity with blood pressure in elderly during Covid-19 pandemic in Purbonegaran, Yogyakarta in 2021.

Suggestion: The result can be used as a reference by other researchers who are interested in research related to the factors that affect blood pressure in elderly during Covid-19 pandemic.

Keywords: Physical Activity – Blood Pressure – Elderly
Xvii + 123 pages + 11 tables + 2 schemas + 24 appendices
Bibliography: 2011 -2020

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan berkat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19 di Kampung Purbonegaran Kota Yogyakarta tahun 2021” skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Selama proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB. selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN selaku penguji I yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH. selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
8. Bapak dan Ibu kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman prodi Sarjana Keperawatan serta pihak yang mendukung penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, September 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumah Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7

E. Keaslian Penelitian.....	8
-----------------------------	---

BAB II: KAJIAN TEORI

A. LandasanTeori.....	12
1. Lanjut Usia.....	12
a. Definisi lansia	12
b. Klasifikasi Lansia.....	13
c. Proses Penuaan.....	13
d. Perubahan Pada Lasia	14
e. Dampak Perubahan Lansia.....	21
f. Tipe-Tipe Lansia	23
2. Aktivitas Fisik Pada Lansia	24
a. Definisi.....	24
b. Jenis Aktivitas Lansia	25
c. Tipe-Tipe Aktivitas Fisik	27
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	28
e. Pengukuran Aktvitas Fisik.....	30
3. Tekanan Darah.....	31
a. Definisi.....	31
b. Pengukuran Tekanan Darah	33
c. Penggolongan Tekanan Darah	34
d. Klasifikasi Tekanan Darah.....	35
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	36

4. Pandemi Covid-19	39
a. Definisi.....	39
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis Penelitian.....	43
E. Asumsi Penelitian	43
F. Variable Penelitian	43
 BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Uji Validitas dan Reliabilitas	49
E. Alat Ukur Penelitian.....	50
F. Etika Penelitian	52
G. Prosedur Pengumpulan Data	54
H. Rencana Analisis Data	57
 BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	62
B. Pembahasan	67
C. Keterbatasan Penelitiann	74
 BAB V : PENUTUP	

A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian.....	8
Table 2	Total Aktivitas Fisik.....	31
Table 3	Klasifikasi Tekanan Darah.....	35
Tabel 4	Definisi Operasional.....	45

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	41
Skema 2	Kerangka Konsep	42

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 8 *Dummy* Tabel Olahan Data
- Lampiran 9 *Dummy* Tabel Umum
- Lampiran 10 *Dummy* Tabel Khusus
- Lampiran 11 Rencana Anggaran Dana Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Konsult

STIKES BETHESDA YAKKUM