



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DENGAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH  
PUSKESMAS GEDONG TENGAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

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

**Sarjana Keperawatan**

**MUTIARA PUTRI KINNASIH**

**1902073**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DENGAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH  
PUSKESMAS GEDONG TENGEN  
YOGYAKARTA

Disusun oleh

MUTIARA PUTRI KINNASIH

1902073

Telah melalui Sidang Skripsi pada 28 Juni 2024

Ketua Penguji



(Enik Listyaningsih, SKM  
MPH)

Penguji I



(Daning Widi Istianti, S.Kep, Ns,  
MSN)

Penguji II



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Indah Prawesti, S.Kep, Ns, M.Kep)

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH  
PUSKESMAS GEDONG TENGEN  
YOGYAKARTA**

Mutiara Putri Kinnasih<sup>1</sup>, Daning Widi Istianti, S.Kep.,Ns.,MSN<sup>1</sup>

Enik Listyaningsih, SKM, MPH<sup>2</sup> Antonius Yogi Pratama, S.Kep, Ns, MSN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Diploma Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**ABSTRAK**

**MUTIARA PUTRI KINNASIH:** “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta”

**Latar Belakang :** Lansia dengan penyakit hipertensi dengan diabetes mellitus memerlukan aktivitas fisik untuk kualitas hidup yang lebih baik. Rasa takut membuat lansia tidak melakukan aktivitas fisik. Studi awal yang dilakukan pada 10 lansia mengatakan takut untuk melakukan aktivitas fisik karena factor resiko jatuh yang semakin tinggi.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus.

**Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan deskripsi kuantitatif didapatkan 41 responden di Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling menggunakan kuesioner aktivitas fisik. Analisis univariat menggunakan rumus pearson product moment secara komputersasi.

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sebanyak 41 memiliki usia 74 tahun sebanyak 11 lansia (26,8%); jenis kelamin perempuan sebanyak 21 lansia (51,2%), riwayat diabetes mellitus II sebanyak 26 lansia (63,4%), riwayat hipertensi 180/90 mmHg sebanyak 7 lansia (17,1%), aktivitas fisik sedang sebanyak 26 lansia (63,4%).

**Kesimpulan :** Adalah sebagian besar aktivitas fisik sedang.

**Saran :** Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai factor lain yang mempengaruhi gaya hidup lansia hipertensi diabetes mellitus.

**Kata kunci :** Gambaran Aktivitas Fisik- Lansia- Penderita Hipertensi Dengan Diabetes mellitus.

18+ 84 hal+ 19 lampiran + 2 gambar

**Kepustakaan :** 62, 2013-2023

## **ABSTRACT**

**MUTIARA PUTRI KINNASIH:** "Description of Physical Activity in Elderly People with Hypertension and Diabetes Mellitus in the Gedong Tengen Health Center Area, Yogyakarta"

**Background:** Elderly people with hypertension and diabetes mellitus need physical activity for a better quality of life. Fear makes the elderly not do physical activity. An initial study conducted on 10 elderly people said they were afraid to do physical activity because of the increasing risk of falling.

**Research Objective:** To determine the Description of Physical Activity in the Elderly in People with Hypertension and Diabetes Mellitus.

**Research Method:** The research design used quantitative descriptions obtained 41 respondents at the Gedong Tengen Health Center, Yogyakarta. Sampling used a purposive sampling technique using a physical activity questionnaire. Univariate analysis used the Pearson product moment formula computerized.

**Results:** The results of this study indicate that most of the 41 have an age of 74 years as many as 11 elderly (26.8%), female gender as many as 21 elderly (51.2%), history of diabetes mellitus II as many as 26 elderly (63.4%), history of hypertension 180/90 mmHg as many as 7 elderly (17.1%), moderate physical activity as many as 26 elderly (63.4%).

**Conclusion:** Most of the physical activity is moderate.

**Suggestion:** For further researchers it is recommended to conduct research on other factors that influence the lifestyle of elderly hypertension diabetes mellitus.

**Keywords:** Description of Physical Activity- Elderly- Hypertension Patients With Diabetes mellitus.

18+ 84 pages + 19 attachments + 2 images

**Bibliography:** 62, 2013-2023

STIKES BETHANIA YOGYAKARTA

## PENDAHULUAN

Lansia adalah tingkatan usia meliputi 60-90 tahun yang memiliki aktivitas fisik yang membutuhkan pengeluaran energy tetapi perubahan fisik merubahnya dengan adanya penyakit hipertensi dengan diabetes mellitus karena mempengaruhi penyakit yang fatal dalam kualitas hidupnya. Oleh karena itu lansia diwajibkan melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mengurangi resiko jatuh dan menjaga keseimbangan tubuh (Kuswandono, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 70 lansia dengan usia rentang 60-90 tahun. Peneliti menanyakan kepada 10 lansia, dengan 14 pertanyaan mengenai gambaran aktivitas fisik, diperoleh sebanyak 5 lansia yang tidak memahami tentang aktivitas fisik. Lansia mengatakan tetap melakukan aktivitas fisik secara biasa tanpa memikirkan hal aktivitas fisik berat, ringan, sedang dan tanpa memikirkan penyakit yang dialami oleh 5 lansia.

Lima dari 5 lansia lainnya mengatakan takut untuk melakukan aktivitas fisik dan memiliki penyakit yang dialami karena tidak mengerti cara menerapkan hidup sehat dan mengatur pola makan yang benar. Kemudian 5 lansia merasa takut dan cemas karena melakukan aktivitas fisik yang berat, ringan, sedang dan mengalami penyakit yang dialami. Lansia tersebut sudah periksa ke dokter dan hasil pemeriksaan harus mengurangi aktivitas fisik dan harus kontrol ke dokter dan menerapkan pola hidup sehat dan mengatur pola makan yang benar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study* dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara *Purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 70 lansia. Metode pengumpulan data menggunakan *pearson product moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel I  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Lanjut Lansia Di Wilayah Puskesmas GedongTengen Yogyakarta

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
70 tahun	4	9,8
74 tahun	11	26,8
80 tahun	4	9,8
85 tahun	7	17,1
90 tahun	8	19,5
91 tahun	2	4,9
92 tahun	3	7,3
95 tahun	2	4,9
Jumlah	41	100,0

*Sumber : Data Primer Terolah, 2024*

Analisis :

Berdasarkan table 4 bahwa usia lanjut lansia sebagian besar pada kategori 74 tahun dengan jumlah 11 responden (26,8%) dan usia lanjut lansia sebagian kecil pada kategori 91 tahun dengan jumlah 2 responden (4,9%) dan 95 tahun dengan jumlah 2 responden (4,9 %).

Table II  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Di Wilayah Puskesmas GedongTengen Yogyakarta**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	21	51,2
Laki-laki	20	48,8
Jumlah	41	100,0

*Sumber : Data Primer Terolah, 2024*

Analisis :

Berdasarkan table 5 bahwa jenis kelamin lansia sebagian besar pada kategori perempuan dengan jumlah 21 responden (51,2%) dan jenis kelamin lansia sebagian kecil pada kategori laki-laki dengan jumlah 20 responden (48,8 %).

Table III  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Diabetes Melitus Lansia Di Wilayah Puskesmas GedongTengen Yogyakarta**

Riwayat Diabetes Melitus	Frekuensi	Presentase (%)
DM Tipe I	15	36,6
DM Tipe II	26	63,4
DM Gastional	0	0
Total	41	100,0

*Sumber : Data Primer Terolah, 2024*

Analisis :

Berdasarkan table 7 bahwa kategori riwayat diabetes mellitus sebagian besar DM Tipe II dengan jumlah 26 responden (63,4%) dan sebagian kecil pada kategori DM gestasional dengan tidak ada responden (0%).

Table IV  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Lansia Di Wilayah Puskesmas Gedong Lengen Yogyakarta**

Riwayat Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
140/90 mmHg	1	2,4
150/80 mmHg	2	4,9
150/90 mmHg	3	7,3
155/90 mmHg	1	2,4
160/80 mmHg	3	7,3
160/90 mmHg	2	4,9
165/90 mmHg	4	9,8
170/80 mmHg	3	7,3
170/90 mmHg	6	14,6
175/80 mmHg	3	7,3
175/90 mmHg	1	2,4
180/90 mmHg	7	17,1
185/90 mmHg	5	15,5
Total	41	100,0

Sumber : Data Primer Terolah, 2024

Analisis :

Berdasarkan table 9 bahwa kategori riwayat hipertensi sebagian besar 180/90 mmHg dengan jumlah 7 responden ( 17,1%) dan sebagian kecil pada kategori 140/90 mmHg dengan jumlah 1 responden (2,4%), 155/90 mmHg dengan jumlah 1 responden (2,4%), 175/90 mmHg dengan jumlah 1 responden (2,4%).

Table V

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori  
Aktivitas Fisik Lansia Di Wilayah Puskesmas GedongTengen  
Yogyakarta**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase(%)</b>
Sangat Ringan	5	12,2
Ringan	10	24,4
Sedang	26	63,4
Berat	0	0
Total	41	100,0

*Sumber: Data Primer Terolah, 2024*

Analisis:

Berdasarkan Table 6 Bahwa kategori aktivitas fisik lansia sebagian besar pada kategori sedang dengan jumlah 26 responden (63,4%) dan sebagian kecil pada kategori berat dengan tidak ada responden (0%).

## **B. Pembahasan**

### **1. Analisis Univariat**

**Table I** Usia Lanjut Lansia menunjukkan hasil sebagian besar responden usia 74 tahun sebanyak 11 responden (26,8%) sedangkan usia 91 tahun sebanyak 2 responden (4,9%) dan usia 95 tahun sebanyak 2 responden (4,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cintyawati (2018) bahwa jumlah usia 60-80 tahun lebih banyak dibandingkan dengan lansia usia 90 tahun ke atas yaitu (73,9%). Peneliti berasumsi di Wilayah Puskesmas Gedong tengen Yogyakarta sebagian besar lansia berusia 74 tahun yang berjumlah 11 responden yang mengalami penurunan sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ

tersebut dan semakin tinggi usia seseorang maka semakin menurun aktivitas fisiknya.

**Table 2** menunjukkan hasil bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 21 responden (51,2%) sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 responden (48,8%). Sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Made (2017) bahwa penyakit hipertensi dan diabetes mellitus lebih banyak pada jenis kelamin perempuan dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Menurut Rini Apriani (2022) bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik. Peneliti berasumsi jenis kelamin perempuan memiliki jumlah 21 lansia yang memiliki pengaruh tingkat aktivitas fisik yang kasus penyakitnya banyak di jumpai yaitu hipertensi dan diabetes mellitus dibandingkan jenis kelamin laki-laki yang tidak terpengaruh dengan aktivitas fisik.

**Table 3** menunjukkan hasil bahwa didapatkan Diabetes Melitus Tipe II yang berjumlah 26 responden sedangkan sebagian kecil Diabetes Melitus Gastional yang berjumlah tidak ada responden. Sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, Lubada & Darmawan (2020) bahwa penyakit diabetes mellitus secara umum diakibatkan oleh konsumsi makanan yang tidak terkontrol atau sebagai efek samping dari pemakaian obat-obatan tertentu. Peneliti berasumsi riwayat Diabetes Melitus Tipe II berjumlah 26 responden diakibatkan oleh konsumsi

makanan yang tidak terkontrol atau efek samping dari pemakaian obat-obatan tertentu.

**Table 4** menunjukkan hasil bahwa didapatkan hipertensi dengan hasil 180/90 mmHg dengan jumlah 7 responden (17,1%) sedangkan hipertensi dengan hasil 140/90 mmHg dan 175/90 mmHg dengan jumlah 1 responden (2,4%). Menurut WHO (2020) bahwa hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Peneliti berasumsi riwayat hipertensi sebagian besar 180/90 mmHg dapat meningkatkan risiko penyakit seperti jantung, otak, serta penyakit lainnya.

**Table 5** menunjukkan hasil bahwa kategori aktivitas fisik sebagian besar pada kategori sedang dengan jumlah 26 responden (63,4%), sedangkan kategori berat dengan jumlah responden tidak ada. Menurut penelitian Aryska, Ayuhecarya, & Sari (2019) bahwa kegiatan fisik dikerjakan dengan berfokus pada beberapa yaitu durasi, frekuensi, serta intensitas aktivitas fisik. Menurut Afiah, Yusran, Sety (2019) bahwa semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan semakin meningkatkan resiko untuk terjadinya hipertensi dan diabetes mellitus, semakin sering seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik maka akan semakin normal. Peneliti berasumsi kategori aktivitas fisik lansia yang berjumlah 26 lansia yang dikategorikan ringan akan

meningkatkan resiko terjadinya penyakit hipertensi dengan diabetes mellitus disebabkan karena penurunan kondisi fisik lansia sehingga berkontribusi terhadap penyakit kronis maka dari itu aktivitas fisik lansia menjadi sedang dikarenakan kondisi fisik lansia menjadi capek untuk melakukan aktivitas fisik yang berat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang Gambaran Aktivitas Fisik Lansia pada Penderita Hipertensi dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta didapatkan hasil bahwa karakteristik usia terbanyak rentang usia 74 tahun sebanyak 11 responden, aktivitas fisik didapatkan hasil terbanyak kategori ringan dengan jumlah 26 responden, riwayat diabetes mellitus tipe II didapatkan hasil terbanyak 26 responden, sedangkan untuk riwayat hipertensi didapatkan hasil terbanyak 180/90 mmHg dengan jumlah 7 responden.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta**

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi agar penderita hipertensi dengan diabetes mellitus diberikan terapi aktivitas fisik seminggu sekali (Prolanis).

#### **2. Bagi Lansia**

Penelitian ini disarankan lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik dan menjaga aktivitas fisik dengan tidak terlalu berat dalam melakukan sesuatu kegiatan.

3. Bagi Kader

Penelitian ini disarankan untuk melakukan kegiatan lansia dan olahraga bersama dan melaksanakan Posyandu.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti berikutnya hendaknya dijadikan referensi untuk mengadakan penelitian lanjut.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp Kep.MB., Ph.D.NS, selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns.,MNS, selaku wakil ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Indah Prawsti, S.Kep ., Ns., M.Kep, selaku ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., MAN, selaku Koordinator Skripsi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Bapak Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN, selaku dosen pembimbing dan penguji II
6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH, selaku Ketua penguji Skripsi
7. Ibu Daning Widi Istianti S.Kep., Ns., MSN, selaku Penguji I dan

dosen pembimbing akademik

8. Seluruh staf, karyawan perpustakaan, dan tata usaha STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu menyediakan buku-buku sebagai sumber bacaan serta memfasilitasi dalam pembuatan surat-surat terkait penyusunan skripsi
9. Orang tua, saudara, dan sahabat yang telah memberikan semangat, doa, dan banyak membantu dalam pembuatan skripsi ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R. B., S. Mardiyah, D. Wijoksono, and D. A. Sari. 2022. *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Vol. 2.
- Anon. n.d. "Pendidikan-Keperawatan-Gerontik-2016\_Compress.Pdf."
- Aprilatutini, Titin, Nova Yusitisia, Tuti Anggriani Utama, Valentri Novita, and Feni Eka Dianti. 2023. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK Dengan DIABETES MELITUS Pada Lansia." *Jurnal Sains Kesehatan* 29(3).
- Arshinta, Indah Nurdiana. 2017. "Inklusi Eksklusi." *Skripsi* 34–43.
- Dana, Y. 2018. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia (Studi Di Dusun Pajaran Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang)." *Skripsi Insan Cendekia Medika* 1–93.
- Fitria, Sintiya Nur, and Galuh Nita Prameswari. 2021. "Faktor Risiko Kualitas

Hidup Lansia Penderita Hipertensi.” *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 1(1):472–78.

Hardianto, Dudi. 2021. “Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan.” *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia (JBBI)* 7(2):304–17. doi: 10.29122/jbbi.v7i2.4209.

Hasanah, Rofingatul, Wasisto Utomo, and Musfardi Rustam. 2023. “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)* 1(1):47–54.

Helmi, Helmi, Fika Aryati, and Reny Anggraini. 2022. “Evaluasi Pengobatan Pasien Diabetes Mellitus Dengan Hipertensi Di RSUD Abdul Wahab Sjahrane Samarinda.” *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 4(SE-1):9–12. doi: 10.25026/jsk.v4ise-1.1683.

Krismaryani, Weni, Danang Tri Yudono, and Fauziah Hanum N.A. 2022. “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwokerto Utara II.” *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan* 15(2):82–90. doi: 10.35960/vm.v15i2.876.

Nurani, Rahmawati Dian, and Fitriyanti. 2023. “Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.” *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 5(1):38–45. doi: 10.59030/jkbd.v5i1.60.

Parwati, Ni, Nyoman. 2018. “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Utama Hipertensi.” *Fakultas Ilmu Kesehatan Ump* (2010):8–42.

Putri, Nurul tri, Rosita R, Nur Febrianti, and Suriyanto S. 2022. “Faktor-Faktor

- Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil.” *An Idea Nursing Journal* 1(01):43–50. doi: 10.53690/inj.v1i01.114.
- Santoso, Puguh. 2023. “Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi.” *Jurnal Kebidanan* 12(1):74–81. doi: 10.35890/jkdh.v12i1.275.
- Setyanto, Wildan. 2017. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.” *STIKes “ICME” Jombang* 6:21.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Windri, Tabita Ma, Angkit Kinasih, Thresia Pratiwi, Elingsetyo Sanubari, ) Universitas, and Kristen Satya Wacana. 2019. “Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualias Hidup Lansia Di Panti Werdha Maria Sudarsih Ambarawa.” *Tabita Ma Windri* 3(11):1444–51.
- Wirakhmi, Ikit Netra. 2023. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kutasari.” *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 7(1):61–67. doi: 10.52643/jukmas.v7i1.2385.

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM