



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA PADA PENDERITA**

**HIPERTENSI DENGAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH**

**PUSKESMAS GEDONG TENGEN**

**YOGYAKARTA**

**MUTIARA PUTRI KINNASIH**

**1902073**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA TAHUN 2024**

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

**SKRIPSI**

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**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “ Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta” 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 dimanapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

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

Yogyakarta, Juni 2024



Mutiara Putri Kinnasih

NIM 1902073


**SKRIPSI**

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

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk dilakukan  
Sidang Skripsi Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 5 Juni 2024

STIKES BETHESDAYAKKUM



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal : 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

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana

Keperawatan

(Nurdia Kaningtyas, S.Kep.,

Ns., M.Kep., Sp.Kep., MB., Ph.D., NS)

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

## **MOTTO**

“ Dalam segala jerih payah ada keuntungan, tetapi omong kosong hanya  
mendatangkan kemiskinan”

**(Amsal 14: 23)**

“Masa depan kita gemilang, The future is yours do your best, berbuat yang baik  
jangan sakiti orang”

**(Prabowo Subianto)**

“Sukses itu bukan hanya berhasil meraih yang kita rencanakan,  
sukses juga adalah berhasil bangkit ketika jatuh, itulah sukses”

**(Anies Baswedan)**

STIKES BETHESDA YAKKUM

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan tulus dan penuh rasa syukur sebagai ungkapan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan petunjuk, berkat, penyertaan dan kekuatan dalam kehidupan saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Orang tua saya tercinta terimakasih selalu memberikan dukungan, semangat, nasihat, dan yang tidak pernah berhenti mendoakan saya setiap waktu.
3. Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah kuat berjuang sampai detik ini terutama pada saat mengerjakan skripsi ini dari awal hingga akhir skripsi selesai.
4. Dosen Pembimbing saya Bapak Antonius Yogi Pratama ., S.Kep., Ns., MSN, yang telah memberikan bimbingan, semangat, kesabaran, bantuan, dan memberikan pengetahuan berharga sepanjang proses menyusun skripsi ini.
5. Teruntuk teman-teman dan sahabat saya terimakasih atas kesediaannya selalu mendengarkan keluh kesah saya, memberikan semangat, dan memberikan dukungan bahwa saya pasti bisa menyelesaikan skripsi ini hingga selesai

## 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 komputisasi.

**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

STIKES BETHESDA WAKKUM



## **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

## PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nya yang penuh limpah sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia penderita Hipertensi dengan Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh Program Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama Proses penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Tri Kusumo Bawono, SE, selaku Kepala Puskesmas Gedong Tengen yang telah memberikan ijin melakukan studi pendahuluan
2. Ibu Milda Widiati, AMK, selaku petugas lansia di Puskesmas Gedong Tengen
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D.NS, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ethic Palupi., S.Kep., Ns., MNS Selaku Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Indah Prawesti., S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Koordinator Skripsi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
7. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH, selaku Ketua Penguji skripsi
8. Ibu Daning Widi Istianti, S.Kep., Ns., MSN , selaku Penguji I skripsi

9. Bapak Antonius Yogi Pratama ,S.Kep., Ns., MSN , selaku Penguji 2 dan dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi
10. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
11. Bapak dan Mama selaku orang tua yang telah memotivasi dan mendukung secara moral maupun material dalam penyelesaian skripsi ini
12. Seluruh Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam penyediaan buku dan jurnal dalam penyusunan skripsi
13. Teman-teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, khususnya teman-teman mahasiswa angkatan 2019 atas dukungan dan kerjasama selama ini, dan yang peneliti tidak bisa di sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk ini peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, Juni 2024



(Mutiara Putri Kinnasih)

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
MOTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori .....	10

1.	Konsep Lanjut Usia .....	10
2.	Konsep Dasar Hipertensi.....	16
3.	Konsep Aktivitas Fisik.....	22
4.	Konsep Diabetes Melitus .....	26
B.	Kerangka Teori .....	27
C.	Kerangka Konsep .....	28
D.	Pernyataan Penelitian .....	29
E.	Variabel Penelitian .....	29
1.	Definisi Konseptual .....	29
2.	Definisi Operasional .....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
A.	Desain Penelitian .....	32
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D.	Alat Ukur Penelitian .....	34
E.	Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....	36
F.	Etika Penelitian .....	37
G.	Prosedur Pengumpulan Data .....	39
H.	Analisa Data .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		51
A.	Hasil penelitian .....	51
B.	Pembahasan .....	55
BAB V PENUTUP.....		60

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut .....	20
Tabel 2.2 Definisi Operasional .....	34
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik .....	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi .....	56

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	31

STIKES BETHESDA YAKKUM



## LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat ijin Studi Awal Kepada Dinas Kesehatan

Lampiran 3 Surat Balasan Surat Ijin Dinas Kesehatan Studi Awal di Puskesmas

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Surat Ijin Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Lampiran 6 Keterangan Ethical Exemption

Lampiran 7 Surat Permohonan menjadi responden

Lampiran 8 Surat Persetujuan menjadi responden

Lampiran 9 Surat Permohonan menjadi asisten penelitian

Lampiran 10 Surat Persetujuan menjadi asisten penelitian

Lampiran 11 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Lampiran 12 Alat ukur penelitian

Lampiran 13 Olahan Data

Lampiran 14 Jadwal Penelitian

Lampiran 15 Surat Keterangan Lolos Cek Similarity

Lampiran 16 Lembar Konsultasi Proposal

Lampiran 17 Lembar Konsultasi Skripsi

STIKES BETHESDA YAKKUM