

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI
NAN ALUIH SICINCIN**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan**



Oleh :

**Jara Azrina
2114201129**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Lengkap : Jara Azrina
Nim : 2114201129
Tempat/Tanggal Lahir : Air Bangis/ 17 Oktober 2002
Tanggal Masuk : 2021
Program Studi : S1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing I : Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing II : Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul:

"Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Padang, Agustus 2025



Jara Azrina



PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Jara Azrina

Nim : 2114201129

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I

(Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep)

Pembimbing II

(Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini di ajukan oleh :

Nama : Jara Azrina
Nim : 2114201129
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi
pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan
Aluh Sicincin Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil Program Studi
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, September 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep

(.....)

Pembimbing II
Ns. Helmanis Suci, S.Kep., M.Kep

(.....)

Penguji I
Ns. Hidayatul Rahmi, S.kep., M.Kep

(.....)

Penguji II
Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep., M.Kep

(.....)

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep, Ph.D)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, September 2025

Jara Azrina

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025

xiii + 39 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan fungsi salah satunya sistem kardiovaskular yang berisiko menimbulkan hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berdampak terhadap kualitas hidup lansia yang dapat menyebabkan komplikasi kronis. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya hipertensi. Banyak lansia yang mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik sehingga berisiko mengalami hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dari Maret-Agustus 2025. Populasi penelitian ini yaitu seluruh lansia yang mengalami hipertensi dan Sampel sebanyak 52 orang lansia dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan pada tanggal 27 Mei-03 Juni 2025 melalui wawancara menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly (PASE)* dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (59,6%) memiliki aktivitas fisik yang kurang dan kurang dari separuh responden (46,2%) mengalami hipertensi derajat 2. Hasil uji statistik Chi Square menunjukkan *p value* = 0,000.

Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Diharapkan adanya upaya peningkatan aktivitas fisik secara rutin dan pendampingan petugas atau pengasuh panti dalam melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk membantu menurunkan prevalensi hipertensi pada lansia.

Daftar Bacaan : 31 (2017-2024)
Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Scripton, Sept 2025

Jara Azrina

The Relationship Between Physical Activity and the Incidence of Hypertension Among the Elderly at Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Institution in 2025

xiii + 39 Pages + 7 Tables + 2 Figures + 10 Appendices

ABSTRACT

The aging process in the elderly causes a decline in organ function, including the cardiovascular system, which puts them at risk of developing hypertension. Hypertension is a non-communicable disease that impacts the quality of life of the elderly and can lead to chronic complications. Physical activity plays a crucial role in helping lower blood pressure and prevent hypertension. Many elderly individuals experience limitations in physical activity, putting them at risk of developing hypertension. This study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home for the Elderly in 2025.

This is a quantitative study using a descriptive analytic method with a cross-sectional approach. The research was conducted at the Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin from March to August 2025. The population in this study consisted of all elderly individuals with hypertension at the facility, and 52 elderly individuals were selected as samples using the simple random sampling technique. Data were collected through interviews using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.

The results showed that more than half (59,6%) of the respondents had low physical activity, and almost half (46,2%) experienced Grade 2 hypertension. Statistical analysis revealed a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.000$).

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension among the elderly. Routine physical activity programs in social institutions are necessary to help reduce the prevalence of hypertension in the elderly population.

References : 31 (2017–2024)

Keywords : Physical Activity, Hypertension, Elderly