

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DI POSYANDU PADUKUHAN MEDARI GEDE
CATURHARJO SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**



WINDA KUSUMA ASTUTI
3211009

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DI POSYANDU PADUKUHAN MEDARI GEDE
CATURHARJO SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

WINDA KUSUMA ASTUTI
3211009

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Yogyakarta

Tanggal:

Menyetujui:

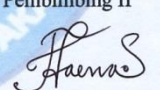
Penguji,

Pembimbing I

Pembimbing II


Agus Warseno, M.Kep
NIDN:0526068301


Dewi Utari, MNS
NIDN:0514028602


Thomas A. Erjin A.M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom
NIDN:0504018401

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu keperawatan (S-1)


Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.
NIDN:0523108302

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan sebagai penulis skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Kusuma Astuti
NPM : 3211009
Institusi : STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penulis menyatakan dalam skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini akan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Oktober 2016



Winda Kusuma Astuti

NPM: 3211009

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman Yogyakarta”.

Skripsi ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Kuswanto Harjo, dr.,M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adinugraha., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
3. Agus Warseno, S.Kep.,Ns.,M.kep, selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis sehingga terselesaikannya usulan penelitian ini.
4. Dewi Utari, MNS, selaku dosen pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pendapat selama proses penyelesaian proposal ini.
5. Ns.Thomas Aquino E.A., M.Kep.,Sp.Kep.Kom, selaku dosen pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pendapat selama
6. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal ini, untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Yogyakarta, Juni 2016

Winda Kusuma Astuti

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Lansia.....	8
1. Pengertian.....	8
2. Klasifikasi Lansia	8
3. Karakteristik Lansia	9
4. Proses Penuaan Sistem Kardiovaskuler pada Lansia	9
B. Tekanan Darah	10
1. Pengertian Tekanan Darah	10
2. Pengertian Hipertensi	11
C. Aktivitas Fisik.....	20
1. Definisi	20
2. Manfaat Aktivitas Fisik	20
3. Tipe-Tipe Aktivitas Fisik	21
4. Jenis Aktivitas Fisik	23
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	24
E. Kerangka Teori Penelitian	26
F. Kerangka Konsep Penelitian.....	27
G. Hipotesis Penelitian	27

BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Definisi Oprasional	30
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	30
G. Validitas dan Reliabilitas	33
H. Metode Pengolahan dan analisa data	35
I. Etika Penelitian	37
J. Jalannya Penelitian	38
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Lokasi Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan	43
D. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V	51
PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 2. Definisi Operasional	30
Tabel 3. Kisi-kisi kuesioner Aktivitas fisik	32
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman.....	41
Tabel 6. Rerata Tekanan Darah Lansia di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman	42
Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Kerangka Teori Penelitian	26
Gambar 2.Kerangka Konsep Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Informasi responden
- Lampiran 4 Lembar *Inform Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Olah Data
- Lampiran 7 Hasil Uji Valid
- Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 Surat Studi Pendahuluan BAPPEDA
- Lampiran 10 Surat Uji Valid BAPPEDA
- Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian BAPPEDA
- Lampiran 12 Surat Keterangan Uji Valid