

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS BULANGO TIMUR
KABUPATEN BONE BOLANGO**

SKRIPSI

Oleh :

FITRI MAHAJANI

NIM 811 413 011

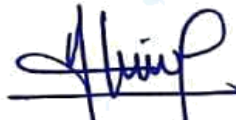
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr.H. Lintje Boekoesoe., M.Kes
NIP. 19590110198603 2 003

Pembimbing II



Lia Amalia, S.KM., M.Kes
NIP. 19791129200501 2 017

Gorontalo, 28 Juli 2020
Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat



Dr. Sylva Flora N. Tarigan, SH, M.Kes
NIP. 19820323 200812 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI WILAYAH KERJA BULANGO TIMUR
KABUPATEN BONE BOLANGO

Oleh

FITRI MAHAJANI

NIM 811 413 011

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 29 Juli 2020

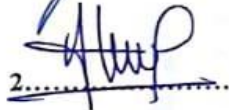
Waktu : 16.00 WITA

Penguji

1. Dr.Hj. Lintje Boekoesoe., M.Kes
NIP. 19590110198603 2 003

1.....

2. Lia Amalia, S.KM., M.Kes
NIP. 19791129200501 2 017

2.....

3. Sirajuddien Bialangi, S.KM., M.Kes
NIP. 19741117200312 1 003

3.....


4. Ramly Abudi, S.Psi., M.Kes
NIP. 19720911200801 2 005

4.....

Gorontalo, 29 Juli 2020

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo




Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001198803 2 002

ABSTRAK

FITRI MAHAJANI, 2020 *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango*. Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes Pembimbing II Lia Amalia, SKM, M.Kes

Pada lansia terjadi perubahan sistem kardiovaskular yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi. Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, termasuk hipertensi. Rumusan masalah apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango. Tujuan penelitian: mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango.

Jenis penelitian: observasional analitik pendekatan *cross sectional*, dimana variabel independen adalah aktivitas fisik dan variabel dependen adalah hipertensi. Populasi lansia penderita hipertensi yang berjumlah 319 orang, sampel menggunakan simple random sampling dan rumus slovin sebesar 178 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil penelitian: sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas fisik ringan (54,5%), menderita hipertensi derajat I (140-159/90-99 mmHg) (54,5%). Hasil uji spearman rank mendapatkan nilai ρ (0,014). Ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango.

Disarankan bagi lansia, dapat melakukan aktivitas fisik setiap harinya seperti olah raga untuk kebugaran tubuh, menjaga pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia.

ABSTRACT

FITRI MAHAJANI, 2020, *The Correlation of Physical Activity with Hypertension on Elderly at Working Area of Puskesmas Bulango Timur, Bone Bolango District.* Skripsi. Study Program of Public Health, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes., and the co-supervisor is Lia Amalia, S.KM, M.Kes.

The cardiovascular system change on the elderly may cause hypertension. Lack of physical activity is an independent risk factor for chronic disease, including hypertension. Problem statement of this research was whether or not there was a correlation of physical activity with hypertension on the elderly at working area of Puskesmas (Public Health Center) Bulango Timur, Bone Bolango District. The research objective: to find out the correlation of physical activity with hypertension on the elderly at the working area of Puskesmas Bulango Timur, Bone Bolango District.

Type of research: analytic observational with a cross sectional approach, in which the independent variable was physical activity, and the dependent variable was hypertension. The population was 319 elderlies with hypertension, while the samples, through the application of simple random sampling and slovin formula, were 178 people. The research instrument was questionnaires and the data were analyzed by using Spearman Rank correlation test.

Research finding: most of the elderly only did light physical activity (54,5%) and suffered stage 1 hypertension (140-159/90-99 mmhg) (54,5%). The result of the spearman rank test obtained value of ρ (0,014). In addition, there was a correlation of physical activity with hypertension on the elderly at the working area of Puskesmas Bulango Timur, Bone Bolango District.

It is recommended that the elderly should do physical activity on a daily base like sports for body fitness and maintain a healthy lifestyle to prevent hypertension.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Elderly

