

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK (UMUR, JENIS KELAMIN, TINGKAT
PENDIDIKAN) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI KELURAHAN MAKAMHAJI
KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Oleh :

TRI NOVITANINGTYAS
J 310 090 044

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

TRI NOVITANINGTYAS

J 310 090 044

HUBUNGAN KARAKTERISTIK (UMUR, JENIS KELAMIN, TINGKAT PENDIDIKAN) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KELURAHAN MAKAMHAJI KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO

Pendahuluan : Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan pada pembuluh darah. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres. Data profil kesehatan di Puskesmas Kartasura Sukoharjo pada bulan Maret 2013 menunjukkan di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo sebesar 23% lansia mengalami tekanan darah tinggi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.

Metode Penelitian : Jenis penelitian bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Multistage Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 40. Umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan diperoleh dengan pengisian form identitas oleh subjek penelitian. Aktivitas fisik diperoleh dengan metode recall aktivitas fisik 1x24 jam selama 7 hari. Untuk data tekanan darah diperoleh menggunakan alat *Sphigmomanometer*. Analisis data dengan menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Fisher Exact*.

Hasil : Kategori umur lansia yang banyak mengalami hipertensi adalah lansia tua yaitu 42,9% berdasarkan pengukuran tekanan sistoliknya, sedangkan untuk diastoliknya yaitu 57,1%. Lansia perempuan lebih tinggi menderita hipertensi daripada laki-laki yaitu 43,7%. Berdasarkan tingkat pendidikan, tingkat pendidikan dasar lebih banyak mengalami hipertensi yaitu 45,7%. Aktivitas fisik yang banyak mengalami hipertensi dalam penelitian ini adalah kategori aktivitas fisik ringan yaitu 46% berdasarkan pengukuran sistoliknya, sedangkan untuk diastoliknya 43,2%. Hasil uji korelasi antara umur dengan tekanan darah sistolik yaitu nilai $p=0,148$ dan nilai $p=0,181$ dengan tekanan diastolik. Jenis kelamin dengan tekanan darah sistolik nilai $p=1,000$ dan nilai $p=0,439$ dengan tekanan diastolik. Tingkat pendidikan dengan tekanan darah sistolik nilai $p=0,346$ dan nilai $p=0,599$ dengan tekanan diastolik. Aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik nilai $p=0,538$ dan nilai $p=0,321$ dengan tekanan diastolik.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Karakteristik, Lansia, Tekanan Darah

Kepustakaan : 57 (1993-2013)

NUTRITIONAL SCIENCE PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS

ABSTRACT

TRI NOVITANINGTYAS J 310 090 044

CORRELATION BETWEEN CHARACTERISTICS (AGE, SEX, EDUCATION LEVEL) AND PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD PRESSURE OF OLDER PEOPLE OF KELURAHAN MAKAMHAJI, KECAMATAN KARTASURA, SUKOHARJO REGENCY

Introduction: Hypertension is a disease caused by increased pressure of blood vessel. Factors affecting the blood pressure are age, sex, education level, physical activity, genetic, food intake, smoking habit and stress. Data of health profile that was found for Puskesmas Kartasura of Sukoharjo of March 2013 indicated that 23% of older people of Kelurahan Makamhaji, Kecamatan Kartasura, Sukoharjo Regency had hypertension.

Purpose: Purpose of the research is to know correlation between personal characteristics (age, sex, education level) and physical activity and blood pressure of older people of Kelurahan Makamhaji, Kecamatan Kartasura, Sukoharjo Regency.

Method of the Research: The research is an observational one with cross-sectional approach. Sample of the research was taken by using Multistage Sampling technique amounting to 40 respondents. Age, sex and education level of the respondents was obtained by using a form completed by the respondents. Physical activity data was collected by using recall method of the physical activity of 1 x 24 hours for 7 days. Blood pressure data was collected by using sphygmomanometer device. Data of the research was analyzed by using Rank-Spearman and Fisher Exact.

Results: Older people with hypertension based on age category were 42.9% of the respondents according to systolic pressure measurement, and 57.1% according to diastolic pressure. Number of female older people with hypertension was higher than male ones, namely, 43.7%. Based on education level category, amount of the hypertension older people who had only elementary education level were greater than those with higher education level, namely, 45.7%. Mild physical activity was found to have relationship with hypertension was mild physical activity, namely: 46% of the respondents according to systolic measurement, and 43.2% according to diastolic measurement. Results of correlation test between age and systolic pressure was $p=0.148$, and $p=0.181$ for diastolic pressure. Correlation between gender and blood pressure was $p=1.000$, and $p=0.439$ for diastolic pressure. Correlation between education level and systolic pressure was $p=0.346$, and $p=0.599$ for diastolic pressure. Correlation between physical activity and systolic pressure was $p=0.538$, and $p=0.321$ for diastolic pressure.

Conclusion: There is no correlation between characteristics (age, sex, education level) and physical activity and blood pressure of older people.

Key words : Physical activity, older people, blood pressure

References: 57 (1993 – 2013)

HUBUNGAN KARAKTERISTIK (UMUR, JENIS KELAMIN, TEKANAN DARAH) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KELURAHAN MAKAMHAJI KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

TRI NOVITANINGTYAS
J 310 090 044

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Tri Novitaningtyas

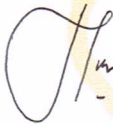
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 044

Telah diuji dan dinilai oleh Tim penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 24 Januari 2014

Menyetujui

Pembimbing I



(Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si)
NIP. 197405172005012007

Pembimbing II



(Eni Puwarni, S.Si., M.Si)
NIK. 100.1010

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A.M.Kes., PhD
NIK. 744

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Tri Novitaningtyas

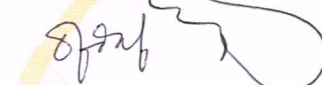
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 044

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Pada tanggal 14 Maret 2014
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 24 Januari 2014

Penguji I : Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si ()

Penguji II : Dwi Sarbini, M.Kes ()

Penguji III : Muwakhidah, SKM.,M.Kes ()

Mengetahui
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dekan


Dr. Suwadi, M.Kes
NIK. 19531123 198303 1 002

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

(Q.S Al-Insyirah 6-7)

“Jangan tunggu termotivasi baru bergerak tapi bergeraklah maka akan termotivasi”
(LK)

“Bertindak walau tidak berani, adalah keberanian yang sesungguhnya”
(Mario Teguh)

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”
(Al-Baqarah: 153)

“Bermimpilah yang sebesar-besarnya, tapi bersegeralah untuk mengerjakan sekecil-kecilnya kebaikan yang terdekat”
(Mario Teguh)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”
(Hitam Putih)

PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya yang penulis persembahkan kepada :

1. Orang tuaku yang senantiasa memberikan doa, dukungan, pengorbanan, cinta dan kasihnya, semoga Allah SWT selalu memberi kenikmatan dan kesehatan kepada engkau serta membalas semua kebaikan yang telah engkau berikan.
2. Keluarga besarku, kakakku Indah, Dewi dan Mas Uun yang senantiasa memberi motivasi dan menasehatiku, keponakan kecilku Faza dan Fadil yang selalu menghiburku. Terimakasih atas doa dan dukungannya.
3. Pembimbingku bu Susi Dyah Puspowati dan bu Eni Puwarni terimakasih atas semua bimbingan, masukan, ilmu yang telah engkau berikan sehingga selesai karya kecilku ini, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan ibu.
4. Sahabat-sahabatku Arlita, Aini, Nisha, Wahyuni, Aditia, dan keluarga kecilku di Kost Pak RT yang selalu membantu dalam suka maupun duka, selalu mendukungku, selalu mendengarkan keluh kesahku. Terimakasih atas semua waktu, semangat dan kasih sayangmu selama ini.
5. Semua teman seperjuangan Gizi S1 angkatan 2009, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta,



Tri Novitaningtyas

RIWAYAT HIDUP

Nama : Tri Novitaningtyas

Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 21 November 1990

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. K.H. Samanhudi No. 39A Jetis, Sukoharjo

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK BA Aisyiyah Jetis III Sukoharjo
Tahun 1997

2. Lulus MIN Jetis Sukoharjo Tahun 2003

3. Lulus SMP Negeri 2 Sukoharjo Tahun 2006

4. Lulus SMA Negeri 1 Tawang Sari Sukoharjo
Tahun 2009

5. Mahasiswa program Studi Gizi Universitas
Muhammadiyah Surakarta angkatan 2009

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan ridhoNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **"Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo"**. Salam dan shalawat tak lupa penulis sampaikan kepada teladan dalam hidup ini yakni Rasulullah Muhammad SAW.

Maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi kewajiban penulis dalam melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana gizi pada Program Studi S.1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulisan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu sudah sepantasnya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A.M.Kes., PhD, selaku Ketua Program Studi S.1 Gizi FIK UMS
3. Ibu Susi Dyah Puspawati, SP.,M.Si, selaku Pembimbing I yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Eni Puwarni, SSi.,M.Si, selaku Pembimbing II yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen serta asisten dosen Program Studi Gizi S.1 FIK UMS, terima kasih atas semua ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama ini.
6. Bapak Kepala dan Staf Puskesmas Kartasura yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
7. Bidan dan Kader Posyandu Makamhaji Kartasura atas bantuannya dalam memperlancar proses penelitian.
8. Keluarga besarku atas dukungan moral, spiritual maupun material.
9. Mahasiswa Program Studi S.1 Gizi Angkatan 2009.
10. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas bantuannya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca dan dunia ilmu pengetahuan pada umumnya.

WassalamualaikumWarahmatullahi Wabarakatuh,

Surakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Lansia.....	7
2. Tekanan Darah	14
3. Aktivitas Fisik	22
4. Hubungan Karakteristik Lansia dengan Tekanan Darah	25
5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah.....	28
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis	31

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Subjek Penelitian	32
C. Waktu dan Tempat.....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
E. Variabel Penelitian	35
F. Pengumpulan Data	37
G. Langkah-langkah Penelitian	38
H. Pengolahan Data	40
I. Analisis Data	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum	44
B. Karakteristik Subjek	46
C. Aktivitas Fisik Subjek	49
D. Tekanan Darah	50
E. Hubungan Karakteristik Lansia dengan Tekanan Darah	52
F. Hubungan Aktivitas Fisik Lansia dengan Tekanan Darah.....	61
G. Keterbatasan Penelitian	63

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tekanan Darah	15
2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL	24
3. Klasifikasi Faktor Aktivitas Fisik	25
4. Jadwal Kegiatan Penelitian	32
5. Definisi Operasional	36
6. Jumlah Sarana Kesehatan di Kelurahan Makamhaji	45
7. Tingkat Pendidikan di Kelurahan Makamhaji	45
8. Jenis Pekerjaan Penduduk di Kelurahan Makamhaji	46
9. Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Kelompok Umur	47
10. Distribusi Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin	47
11. Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	48
12. Distribusi Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Makamhaji.....	49
13. Distribusi Tekanan Darah Lansia di Kelurahan Makamhaji.....	50
14. Hubungan antara Umur dengan Tekanan Darah Sistolik.....	52
15. Hubungan antara Umur dengan Tekanan Darah Diastolik.....	52
16. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tekanan Darah Sistolik	54
17. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tekanan Darah Diastolik	55
18. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tekanan Darah Sistolik	57
19. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tekanan Darah Diastolik	58
20. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Sistolik	60
21. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Diastolik	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	30
2. Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian
2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
3. Formulir Data Identitas Responden
4. Formulir Recall Aktivitas Fisik
5. Tabel Physical Activity Rate (PAR) Berbagai Kegiatan
6. Master Tabel
7. Hasil Pengolahan Data Penelitian