

SKRIPSI

**PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI PADA
TIGA (3) DESA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ACHMAD YANI
KABUPATEN ENDE**



OLEH:

RUMSIAH AHMAD
NIM.PO5303209241460

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI PADA TIGA (3) DESA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ACHMAD YANI KABUPATEN ENDE

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Sarjana Terapan Keperawatan Pada Prodi Pendidikan Profesi Ners
Politeknik Kesehatan Kupang



OLEH:

RUMSIAH AHMAD
NIM.PO5303209241460

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2025**

HALAMAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rumsiah Ahmad
NIM : PO5303209241460
Program Studi : RPL Keperawatan
Perguruan Tinggi : POLTEKKES KEMENKES KUPANG JURUSAN
KEPERAWATAN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya ilmiah (Skripsi) yang saya tulis ini adalah benar- benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (skripsi penelitian) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Rumsiah Ahmad
PO5303209241460

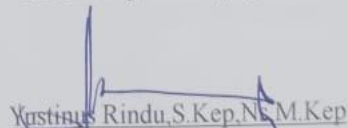
Mengetahui

Pembimbing Utama



Try Ayu Patmawati, S.Kep. Ns, M.Kep.
NIP. 199212282020122009

Pembimbing Pendamping



Yustinus Rindu, S.Kep. Ns, M.Kep.
NIP. 196612311989011001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Pada Tiga (3) Desa Di Wilayah Kerja Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende”

Disusun Oleh:



RUMSIAH AHMAD
NIM. PO5303209241460

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diujikan
Tanggal: Kupang 15 Juli 2025

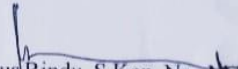
Menyetujui

Pembimbing Utama



Try Ayu Patmawati, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP. 199212282020122009

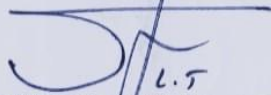
Pembimbing Pendamping



Yustinus Rindu, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP. 196612311989011001

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Kupang



Dr. Florentianus Tat, SKp, M.Kes
NIP. 19691028 199303 1 005

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Keperawatan



Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep, M.Kep
NIP. 19790805 200112 2 001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

“Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Pada Tiga (3) Desa Di Wilayah Kerja Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende”

Disusun oleh:



RUMSIAH AHMAD
PO5303209241460

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 15 Juli 2025

Penguji

Penguji Ketua

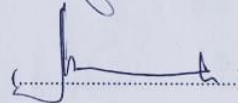
Sabinus Bungaama Kedang, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197304101997031002

Mengesahkan


(.....)

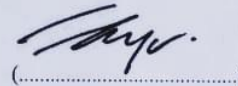
Penguji Anggota I

Yustinus Rindu, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196612311989011001


(.....)

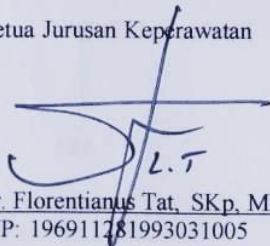
Penguji Anggota II

Try Ayu Patmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199212282020122009

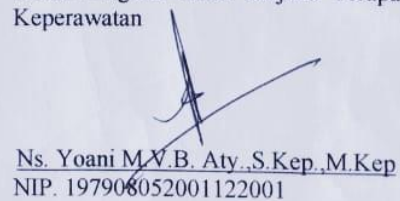

(.....)

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, SKp, MKes
NIP: 196911281993031005

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan


Ns. Yoani M.V.B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunianya, penulis dapat Menyusun skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Pada Tiga (3) Desa Di Wilayah Kerja Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende”

Penulis menyadari bahwa keberhasilan skripsi ini merupakan keterlibatan dari dosen pembimbing. Maka dengan ini penulis ingin menyampaikan limpah terima kasih kepada Ibu Try Ayu Patmawati S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing utama dan Bapak Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih yang berlimpah juga untuk Bapak Sabinus Bunga Ama Kedang, S.Kep.Ns.,M.Kes. selaku penguji atas arahan dan masukan yang berharga untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga ingin menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Kupang.
3. Ibu Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep.M.Kep. selaku Ketua Program Studi RPL Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mendukung dan membimbing penulis selama perkuliahan
4. Bapak Irwan Budiana, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, memfasilitasi, dan membantu saya dalam keperluan akademik maupun non akademik selama perkuliahan di kampus Jurusan Keperawatan Kupang.
5. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik

Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama ini.

6. Kepala Puskesmas Achmad Yani dan semua staf Puskesmas Achmad Yani yang dengan caranya masing-masing yang telah mendukung penulis menempuh proses pendidikan ini.
7. Kepada semua teman Angkatan RPL Ende-Kupang tahun 2024 yang telah bersama-sama mendukung dalam suka dan duka selama perkuliahan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk perbaikan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan hasil yang optimal.

Ende, 2025

Penulis

**PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI PADA
TIGA (3) DESA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ACHMAD YANI
KABUPATEN ENDE**

Rumsiah Ahmad*, Try Ayu Patmawati, Yustinus Rindu
Jurusan Keperawatan Politekkes Kemenkes Kupang
Jl.Piet A.Tallo, Liliba, Oebobo Kupang
Email : rumsiahmad@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu perubahan fungsi yang dialami lanjut usia (lansia) adalah menurunnya kelenturan/elastisitas pembuluh darah sehingga memicu potensi kejadian peningkatan tekanan darah (hipertensi). Kondisi ini juga erat kaitannya dengan kurangnya kegiatan lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang sederhana yang bisa dilakukan di rumah seperti berjalan, bersepeda, jogging, ataupun aerobik ringan. **Tujuan penelitian** : Menjelaskan pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode Penelitian** : Quasi Experimental dengan rancangan/desain penelitian non equivalent control group dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang. Besar sampel penelitian adalah 34 orang dengan Teknik sampling Purposive sampling. Variabel independen adalah aktivitas fisik sedangkan variabel dependen yaitu tekanan darah. Hasil uji hipotesis menggunakan uji mann whitney. **Hasil Penelitian** : Nilai p value nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende. **Kesimpulan** : Ada pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia pada tiga (3) desa di Wilayah Kerja Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah*

**THE EFFECT OF WALKING ACTIVITY ON REDUCING BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS IN THREE (3)
VILLAGES IN THE WORKING AREA OF THE ACHMAD YANI PUBLIC
HEALTH CENTER, ENDE DISTRICT**

Rumsiah Ahmad*, Try Ayu Patmawati, Yustinus Rindu
Jurusan Keperawatan Politekkes Kemenkes Kupang
Jl.Piet A.Tallo, Liliba, Oebobo Kupang
Email : rumsiahmad@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the functional changes experienced by the elderly is decreased flexibility/elasticity of blood vessels, thus triggering the potential for increased blood pressure (hypertension). This condition is also closely related to the lack of elderly activities in doing physical activities. Simple physical activities that can be done at home such as walking, cycling, jogging, or light aerobics. **Research Objective:** Explain the effect of physical activity on blood pressure in the elderly with hypertension. **Research Method:** Quasi Experimental with a non-equivalent control group research design with a population of 50 people. The sample size of the study was 34 people with Purposive sampling technique. The independent variable is physical activity while the dependent variable is blood pressure. The results of the hypothesis test using the Mann Whitney test. **Research Results:** The p-value $p\text{-value } 0.001 < 0.05$, which means there is an effect of walking activity on reducing blood pressure in the elderly with hypertension at the Achmad Yani Community Health Center, Ende Regency. **Conclusion:** Walking activity has an effect on reducing blood pressure in the elderly in three (3) villages within the Achmad Yani Community Health Center working area, Ende Regency.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Elderly, Blood Pressure

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN JUDUL.....	ii
HALAMAN ORSINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1.PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keasliannya Penelitian.....	7
BAB 2.TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Hipertensi.....	10
2.2 Konsep Aktivitas Jalan Kaki.....	18
2.3 Konsep Lansia.....	27
2.4 Kerangka Teori.....	36
2.5 Kerangka Konsep Penelitian.....	37
2.6 Hipotesis.....	37

BAB 3.METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	38
3.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	38
3.3 Variabel Penelitian.....	40
3.4 Definisi Operasional Penelitian.....	41
3.5 Instrumen Penelitian dan Uji Validitas.....	42
3.6 Metode pengumpulan Data.....	42
3.7 Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian.....	43
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
3.9 Analisis dan Penyajian Data.....	44
3.10 Etika Penelian.....	49

BAB 4.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.2 Pembahasan.....	61
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	71

BAB 5.KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA.....	76
---------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN.....	81
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	11
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional Aktivitas Jalan Kaki dan Tekanan Darah.....	41
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Hasil Ukur.....	53
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Hipertensi	54
Tabel 4. 3 Distribusi Tekanan Darah Kelompok Intervensi.....	56
Tabel 4.4 Distribusi Tekanan Darah Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4.5 Distribusi Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cara Berjalan Kaki yang Benar	25
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	81
Lampiran 2 Surat Ijin Studi Kasus.....	82
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	86
Lampiran 4 Inform Consent.....	87
Lampiran 5 Instrumen Penelitian.....	88
Lampiran 6 Tabulasi data.....	92
Lampiran 7 Hasil Analisis.....	94
Lampiran 8 Uji Plagiasi.....	107
Lampiran 9 Konsultasi Bimbingan	108
Lampiran 10 Bukti / Dokumentasi Penelitian.....	118