

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2025

Kristin Anatin, Rosalia Rahayu, Citra Setyo Dwi Andhini

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI DESA SLATRI KABUPATEN BREBES**

xvii + 114 + 7 tabel + 3 skema + 17 lampiran

**ABSTRAK**

Populasi lansia di dunia mengalami penyakit degeneratif sekitar 26,4%. Pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan menerapkan perubahan gaya hidup, Aktivitas fisik yang teratur juga berperan dalam memperkuat otot, mencegah insiden jatuh, serta memperbaiki kesehatan dan kemampuan lansia untuk tetap mandiri.

Penelitian ini jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan desain *deskriptif korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random simple sampling*, Alat pengumpulan data kuesioner aktivitas fisik PASE dan dianalisis menggunakan uji chi-square. jumlah sampel 73 responden lansia yang mempunyai riwayat hipertensi. Mayoritas responden mengalami hipertensi derajat 3 sebanyak 30 responden (41,1%), dan aktivitas fisik dengan kategori berat sebanyak 46 responden (63%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Slatri Kabupaten Brebes diperoleh nilai p-value (<0,001).

Lansia dengan kategori aktivitas berat dapat memicu naiknya tekanan darah, maka semakin besar kemungkinan terjadinya komplikasi pada lansia. Sehingga lansia perlunya upaya lebih untuk mengontrol aktivitas fisik. Tetapi lansia juga tidak harus sepenuhnya menghentikan aktivitas fisik berat karena bisa juga bermanfaat bagi kesehatan lansia selagi dalam kondisi yang memungkinkan dan sesuai dengan kemampuan lansia.

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kejadian Hipertensi, Lansia**

**Daftar Pustaka : 51 (2015 – 2024)**

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH  
FACULTY OF HEALTH  
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

*Thesis, June 2025*

*Kristin Anatin, Rosalia Rahayu, Citra Setyo Dwi Andhini*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE  
INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG THE ELDERLY IN SLATRI  
VILLAGE, BREBES REGENCY***

*xvii + 114 + 7 tables + 3 diagrams + 17 appendices*

***ABSTRACT***

*Approximately 26.4% of the world's elderly population suffers from degenerative diseases. High blood pressure can be prevented by implementing lifestyle changes. Regular physical activity also plays a role in strengthening muscles, preventing falls, and improving the health and ability of elderly people to remain independent. This study is a quantitative research using a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sampling technique used simple random sampling, with data collected through the PASE physical activity questionnaire and analyzed using the chi-square test. The sample size consisted of 73 elderly respondents with a history of hypertension. The majority of respondents had stage 3 hypertension (30 respondents, 41.1%), and 46 respondents (63%) engaged in heavy physical activity. The results of this study indicate a significant correlation between physical activity and the incidence of hypertension among the elderly in Slatri, Brebes District, with a p-value (<0.001).*

*Elderly individuals with heavy physical activity may experience an increase in blood pressure, thereby increasing the likelihood of complications. Therefore, the elderly need to make greater efforts to control their physical activity. However, the elderly should not completely cease heavy physical activity, as it can also be beneficial for their health as long as it is feasible and within their capabilities.*

***Keywords: Physical Activity, Hypertension Incidence, Elderly***

***References: 51 (2015–2024)***