

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA
KUTAMANDARAKAN KECAMATAN MALEBER
KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:

IMA PUTRI NUR RAHMAH

CKR0210020



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA
INDONESIA KUNINGAN**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA KUTAMANDARAKAN KECAMATAN MALEBER KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

Skripsi ini diujikan oleh Tim Penguji Program Studi SI Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Bhakti Husada Indonesia

Pada Tanggal 23 Mei 2025

Mengesahkan,

Penguji I



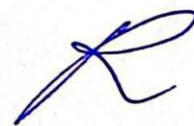
Ns. Moch Didik Nugraha S.Kep., M.Kep
NIDN. 0410129203

Penguji II



Ns. Yana Hendriana S.Kep., M.Kep
NIDN. 0418048502

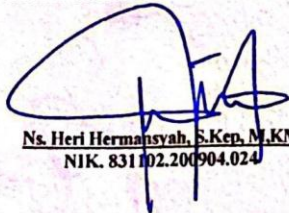
Penguji III



Ns. Rastipiati Salahuddin S.Kep., M.Kep
NIDN. 0424109005

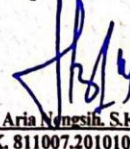
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK. 831102.200904.024

Ketuan Program Studi SI Ilmu Keperawatan



Ns. Neneng Aria Ningsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA
MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI DESA KUTAMANDARAKAN KECAMATAN
MALEBER KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

Diajukan oleh :

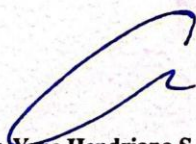
Nama : Ima Putri Nur Rahmah

NIM : CKR0210020

Kuningan, 23 Mei 2025

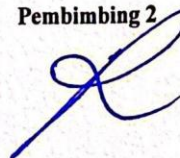
Menyetujui,

Pembimbing 1



Ns. Yana Hendriana S.Kep., M.Kep
NIDN. 0418048502

Pembimbing 2



Ns. Rastipiati Salahuddin S.Kep., M.Kep
NIDN. 0424109005

LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ima Putri Nur Rahmah

NIM : CKR0210020

Kelas : Regular

Program : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Kutamandarakan Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juni 2025

Peneliti


Ima Putri Nur Rahmah

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, APRIL 2025**

**IMA PUTRI NUR RAHMAH
CKR0210020**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA
KUTAMANDARAKAN KECAMATAN MALEBER KABUPATEN
KUNINGAN TAHUN 2025**

XIV + 6 Bab + 110 Halaman + 13 Tabel + 2 Bagan + 14 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kutamadarakan Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Metode : Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan *desain cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *total sampling*, sebanyak 80 responden.

Hasil : Hasil uji rank spearman menunjukkan aktivitas fisik lansia berada pada kategori baik dan ada hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi 0,649. Pola makan lansia berada pada kategori baik dan ada hubungan yang kuat antara pola makan lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi 0,606.

Simpulan : Terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Saran : Disarankan sebaiknya mulai menjaga pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik, selain itu diperlukan juga untuk membiasakan diri untuk mengontrol tekanan darah secara rutin.

Kata kunci : aktivitas fisik, pola makan, hipertensi, lansia.

Daftar Pustaka : 4 buku (2018-2022), 41 jurnal (2018-2024), 4 skripsi (2022-2024).

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
S1 STUDY NURSING PROGRAM
Thesis, april 2025

IMA PUTRI NUR RAHMAH
CKR0210020

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DIETARY PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN KUTAMANDARAKAN VILLAGE, MALEBER DISTRICT, KUNINGAN REGENCY IN 2025

XIV + 6 Bab + 110 Halaman + 13 Tabel + 2 Bagan + 14 Lampiran

ABSTRACT

Background : Hypertension is a chronic condition with increased blood pressure in the arteries, which makes the heart work harder to pump blood. In 2021, the number of people with hypertension in the world reached 1.28 billion people. In Indonesia, the prevalence is 34.11%, and West Java is in second place with 39.60%. This study aims to determine the relationship between physical activity and diet with the incidence of hypertension in the elderly in Kutamadaran Village, Maleber District, Kuningan Regency, in 2025.

Method : This study is an observational analytic with a cross-sectional design. Sampling in the study used a total sampling technique, as many as 80 respondents, measuring instruments using a questionnaire from GPAQ, Romauli 2016 and a sypnamometer for blood pressure.

Results : The results of the analysis using the Spearman Rank test showed that the physical activity of the elderly was in the good category, and there was a strong relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.000$; $r = 0.649$). In addition, the elderly's diet was also in the good category, and a strong relationship was found between diet and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.000$; $r = 0.606$). These findings indicate that the better the physical activity and diet of the elderly, the lower the risk of hypertension.

Conclusion : there is a strong relationship between physical activity and diet with the incidence of hypertension in the elderly. these results allow the importance of intervention and lifestyle, especially increasing physical activity and improving diet in efforts to prevent hypertension.

Keywords : physical activity, diet, hypertension, elderly

Bibliography : 4 books (2018-2022), 41 journals (2018-2024), 4 theses (2022-2024).