

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, GAYA HIDUP,
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI DESA BABATAN
2025**

SKRIPSI

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

Oleh :

**ALDI BAGAS PERNANDA
CKR0210045**



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

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, GAYA HIDUP, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA BABATAN 2025

Diajukan Oleh :
ALDI BAGAS PERNANDA
CKR0210045

Kuningan, Maret 2025
Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Dr. Mamlukah, S.KM, M.Kes
NIK. 720903.201512.107

Pembimbing II



Ns. Rastipati Salahuddin, S.Kep., M.Kep
NIK. 901024.202002.139

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, GAYA HIDUP, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA BABATAN 2025

Skripsi ini telah Diujikan Oleh Tim Penguji
Program S-1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Maret Tahun 2025

Penguji I



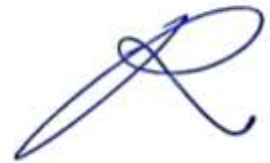
Ns. Lia Mulyati., S.Kep., M.Kep
NIK. 77011.200811.020

Penguji II



Dr. Mamlukah, S.KM, M.Kes
NIK. 720903.201512.107

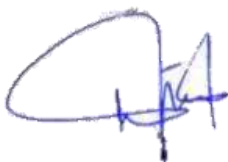
Penguji III



Ns. Rastipati Salahuddin, S.Kep., M.Kep
NIK. 901024.202002.139

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : ALDI BAGAS PERNANDA

NIM : CKR0210045

Kelas : Reguler

Program Studi :S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Babatan 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 dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Agustus 2025
Peneliti,

Aldi Bagas Purnanda
NIM. CKR0210045

LEMBAR PERSEMBAHAN



Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Alm Bapak Sakijan, terima kasih sudah menjadi semangat penulis selama kuliah. Seseorang yang paling berusaha untuk anaknya bisa menempuh perguruan tinggi, meskipun bapak terlebih dahulu dipanggil Allah SWT.
2. Ibu Hernaningsih selaku ibu yang menjadi semangat penulis terimakasih atas doa, kepercayaan, dan dukungan baik dalam bentuk materi maupun nonmateri kepada penulis selama proses pencapaian gelar yang sedang diusahakan oleh penulis.
3. Kakak dan Adik kandung saya Reza Hermanda S.Kep., Ners dan Rizka Fauziah, yang senantiasa menyemangati. Semoga ini dapat menjadi senyum bahagia bagi kakak serta menjadi motivasi dan panutan bagi adik.
4. Yang terhormat Ibu Dr. Mamlukah S.KM., M.Kes dan Ibu Ns. Rastipati Salahuddin S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan motivasi, arahan, bimbingan dan mengarahkan skripsi saya hingga selesai.
5. Yang terhormat Ibu Ns. Lia Mulyati S.Kep., M.Kep yang telah berkenan menjadi dosen penguji dan memberikan kritik serta saran kepada saya.
6. Nida Nurjannah S.Kep, seseorang yang selalu ada untuk saya, terima kasih telah sabar menemani setiap proses yang saya lalui selama ini, memberikan dukungan tanpa henti, memberikan semangat, dan selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa mencapai impian-impian saya.
7. Sahabatku “Team Gidug”, Gilang, Rendi, Diki, Frisha, Sevia, Shalsa, dan Rizkha yang telah menjadi sahabatku selama dari awal masuk perkuliahan sampai sekarang. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, motivasi, canda tawa, dan semangat kalian atas perjuangan selama ini dalam menempuh Pendidikan di Universitas Bhakti Husada Indonesia.
8. Terakhir, terima kasih untuk diriku sendiri karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti untuk mencapai impian yang besar. Mampu untuk mengendalikan diri dari berbagai tekanan dari luar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun kondisinya. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri saya sendiri.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2025

ALDI BAGAS PERNANDA
CKR0210045

XIV+ 122 halaman+9 tabel+ 2 bagan+ 15 lampiran

**Hubungan Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup, Dan Aktivitas Fisik Dengan
Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Babatan 2025**

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Prevalensi hipertensi terus meningkat, termasuk di wilayah pedesaan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain Tingkat pengetahuan lansia, gaya hidup, dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Lansia di desa cenderung mempertahankan kebiasaan makan tinggi garam, kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, serta menurunnya aktivitas fisik akibat usia lanjut. Desa babatan merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia cukup tinggi, namun fenomena hipertensi masih sering di jumpai. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, gaya hidup, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi seluruh lansia di Desa Babatan sebanyak 175 orang yang diambil secara total sampling. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan lembar observasi tekanan darah. Analisis data menggunakan uji rank spearman.

Hasil: Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan cukup (42,9%), gaya hidup tidak baik (61,7%), dan aktivitas fisik ringan (57,1%). Mayoritas mengalami hipertensi berat (54,9%). Hasil uji rank spearman menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,321$), gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,635$), serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,919$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pengetahuan, gaya hidup, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik lansia guna mengendalikan tekanan darah.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Pengetahuan, Gaya hidup, Aktivitas fisik

Kepustakaan : 29 jurnal (2020-2024), 8 buku (2020-2024)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN NURSING
THESIS, JULI 2025**

**ALDI BAGAS PERNANDA
CKR0210045**

XIV + 122 pages + 9 tables + 2 chart + 15 appendices

The Relationship Between Knowledge Level, Lifestyle, and Physical Activity with the Incidence of Hypertension in the Elderly in Babatan Village 2025

Abstract

Background: Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly and is a major cause of cardiovascular complications. The prevalence of hypertension continues to increase, including in rural areas. This is influenced by various factors, including the level of knowledge of the elderly, lifestyle, and daily physical activity. Elderly in villages tend to maintain high-salt diets, lack awareness of the importance of healthy living, and decreased physical activity due to advanced age. Babatan Village is one of the areas with a fairly high population of elderly people, but the phenomenon of hypertension is still frequently encountered. Therefore, this study aims to analyze the relationship between knowledge, lifestyle, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly in Babatan Village in 2025.

Methods: This quantitative study used a cross-sectional design. The population consisted of all elderly residents in Babatan Village (175 people) selected by total sampling. Instruments included questionnaires on knowledge, lifestyle, physical activity, and an observation sheet for blood pressure measurement. Data were analyzed using Spearman's rank test.

Results: Most elderly respondents had moderate knowledge (42.9%), unhealthy lifestyles (61.7%), and light physical activity (57.1%). The majority suffered from severe hypertension (54.9%). Spearman's rank test showed a relationship between knowledge and hypertension ($p=0.000$; $r=0.321$), lifestyle and hypertension ($p=0.000$; $r=0.635$), and physical activity and hypertension ($p=0.000$; $r=0.919$).

Conclusion: There is a relationship between knowledge, lifestyle, and physical activity with the incidence of hypertension among the elderly in Babatan Village in 2025. These findings can be used as a basis for education and health promotion to encourage healthy lifestyles and physical activity among the elderly to help control blood pressure.

Keywords: Elderly, Hypertension, Knowledge, Lifestyle, Physical activity

References: 29 journals (2020–2024), 8 books (2020–2024)

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun laporan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Babatan 2025” disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Dalam penyusunan laporan skripsi, peneliti menyadari banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Namun dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian ini tepat pada waktunya. Maka dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Dr. Mamlukah, S.KM, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini.
5. Ns. Rastipati Salahudin, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini.
6. Ns. Lia Mulyati, S..Kep., M.Kep, selaku Dosen Penguji Skripsi.

7. Seluruh Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal bagi penulis.
8. Salam penuh hormat dan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta dan keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang dan do'a serta dukungannya selama mengikuti pendidikan dan penyusunan laporan penelitian ini.
9. Rekan-rekan kelas B seperjuangan dan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2021 Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah disisi-Nya, Aamiin.

Kuningan, Agustus 2025
Peneliti,

Aldi Bagas Pernanda
NIM. CKR0210045

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
Abstrak.....	v
<i>Abstract</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.5 Keaslian Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Konsep Aktivitas Fisik.....	16
2.2 Konsep Gaya Hidup	24
2.3 Konsep Tingkat Pengetahuan.....	29
2.4 Konsep Hipertensi	36
2.5 Konsep Lansia	41
2.6 Kerangka Teori.....	45
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	46
3.1 Kerangka Konsep	46
3.2 Definisi Operasional.....	47
3.3 Hipotesis	49
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	50

4.1	Jenis Penelitian dan Rancangan.....	50
4.2	Variabel Penelitian	50
4.3	Populasi dan Sampel	52
4.4	Instrumen Penelitian.....	55
4.5	Teknik Pengumpulan Data	58
4.6	Pengolahan dan Analisis Data	60
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	64
4.8	Etika Penelitian.....	64
4.9	Jadwal Penelitian	66
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		67
5.1	Hasil Penelitian.....	67
5.2	Pembahasan	72
5.3	Keterbatasan Penelitian	97
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		99
6.1	Simpulan.....	99
6.2	Saran	100
DAFTAR PUSTAKA		101

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penulisan	11
Tabel 2.1	Contoh Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Intensitasnya.	18
Tabel 3.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025	50
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025	51
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025	51
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025.....	52
Tabel 5.5	Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025.....	52
Tabel 5.6	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025.....	53
Tabel 3.7	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka teori.....	45
Bagan 3.1 Kerangka konsep.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampira 1 Jadwal Penelitian	105
Lampiran 2 Izin Studi Pendahuluan	106
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Cari Data	107
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	108
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden	109
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	110
Lampiran 7 Tata Cara Pengisian Kuesioner.....	111
Lampiran 8 Kuesioner Tingkat Pengetahuan	112
Lampiran 9 Kuesioner Gaya Hidup Sehat	113
Lampiran 10 Kuesioner Aktivitas Fisik	114
Lampiran 11 Output SPSS	115
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi	118
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	120
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup.....	121