

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN
KESEIMBANGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

Literature Review



Oleh :

Ayu Amaliyah
Nim. 1710018

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN
KESEIMBANGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

Literature Review

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



Oleh :

Ayu Amaliyah
Nim. 1710018

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2021**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Amaliyah

NIM 1710018

Tanggal Lahir : 18 Maret 1998

Program Studi : S1-Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Lansia” saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di Stikes Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Stikes Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 23 Juli 2021

Ayu Amaliyah
NIM. 1710018

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa.

Nama : Ayu Amaliyah
NIM : 1710018
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan
Keseimbangan Tekanan Darah Pada Lansia

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

Pembimbing



Dr. Setiadi, S. Kep. Ns., M. Kep
NIP. 03001

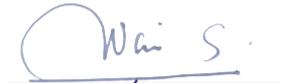
Di tetapkan : Di Stikes Hang Tuah Surabaya
Tanggal : 23 Juli 2021

HALAMAN PENGESAHAN

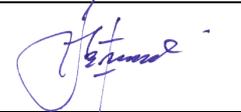
Proposal dari
Nama : Ayu Amaliyah
NIM : 1710018
Program Studi : S1-Keperawatan
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Lansia

Telah dipertahankan dihadapan dengan penguji Skripsi di Stikes Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya.

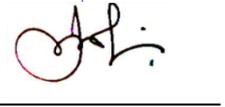
Penguji 1 : Dr. A.V Sri Suhardiningsih, S.Kp.,M .Kes
NIP. 04.015



Penguji 2 : Dr. Setiadi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 03.001



Penguji 3 : Christina Yulastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 03.017



Mengetahui,

**STIKES HANG TUAH SURABAYA
KA PRODI S1-KEPERAWATAN**

Puji Hastuti,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.03.010

Ditetapkan : di STIKES Hang Tuah Surabaya
Tanggal : 23 Juli 2021

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Pada seseorang yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi. Hal ini karena seseorang yang aktif cenderung mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ-organnya lebih kuat dan lebih lentur. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara aktifitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan darah pada lansia.

Metode penelitian dengan *literature review* menggunakan studi desain dan jenis penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional, quasi experiment* dengan *non-equivalent control grup design, pre-experiment* dengan *one group pre-post test design and control group time series design*. Penelitian dengan *literature review* yang didapatkan melalui *database google scholar, proquest, pubmed* dan *science direct*. Hasil *literature review* ditemukan sebanyak 173 jurnal dan artikel diidentifikasi berdasarkan duplikasi 76 jurnal. Kemudian dilakukan skrining pertama berdasarkan judul 65 jurnal, skrining kedua 40 jurnal dan dilakukan *assesment* berdasarkan *full text* dan kriteria kelayakan 15 jurnal. Proses terakhir, didapatkan artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 10 jurnal. PICO framework digunakan untuk membantu pencarian artikel dengan kata kunci aktivitas fisik, tekanan darah dan lansia.

Temuan penelitian ini bahwa aktivitas fisik seperti jalan pagi, berjalan ditangga, melakukan kegiatan rumah tangga seperti memasak, mencuci pakaian dll dapat mempertahankan tekanan darah tetap stabil dan normal. Penelitian dianalisis secara naratif berdasarkan analisis kemiripan, didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia.

Implikasi keperawatan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan sehingga mampu mempertahankan keseimbangan tekanan darah. Lansia perlu tetap beraktifitas sesuai kemampuan untuk mempertahankan fungsi jantung dan keseimbangan tubuhnya.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Lansia

ABSTRACT

Regular physical activity helps improve overall efficiency. People who are physically active generally have lower blood pressure and are less likely to have blood pressure. This is because someone who is active tends to have better muscle and joint function, because their organs are stronger and more flexible. The purpose of this study was to identify the relationship between daily physical activity and blood balance in the elderly.

The research method with literature review uses a study design and type of observational al-analytic research with a cross sectional approach, quasi-experimental with non-equivalent control group design, pre-experiment with one group pre-post test design and control group time series design. Research with literature review obtained through google scholar database, proquest, pubmed and science direct. The results of the literature review found 173 journals and articles were identified based on the duplication of 76 journals. Then the first screening was carried out based on the titles of 65 journals, the second screening was 40 journals and an assessment was carried out based on the full text and the eligibility criteria of 15 journals. The last process, obtained articles according to the inclusion and exclusion criteria as many as 10 journals. The PICO framework is used to help search articles with keywords such as physical activity, blood pressure and elderly.

Research findings f this study that physical activities such as morning walks, walking stairs, doing household activities such as cooking, washing clothes, etc. can keep blood pressure stable and normal. The study was analyzed narratively based on similarity analysis, it was found that there was a relationship between daily physical activity and blood pressure balance in the elderly.

The implication is that regular physical activity can help improve overall efficiency so as to maintain blood pressure balance. The elderly need to continue to do activities according to their ability to maintain heart function and balance.

Keywords: *Physical Activity, Blood Pressure, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan atas kehendak dan ridho Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan segala hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Lansia” dapat selesai sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga Skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna.

Dalam kesempatan kali ini, Perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Laksamana Pertama TNI (Purn) Dr. A.V. Sri Suhardiningsih, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya dan selaku penguji ketua, terima kasih atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa S-1 Keperawatan, serta bimbingan dan arahnya dalam pembuatan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Puket 1, Puket 2, Puket 3 STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1-Keperawatan.

3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan S1-Keperawatan dan selaku Ketua Penguji yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan S1 Keperawatan.
4. Dr. Setiadi, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, membimbing dengan penuh kesabaran dan perhatian serta dorongan moril dan tenaga dalam memberikan arahan dan bimbingan dan penyelesaian proposal ini.
5. Ibu Christina Yuliasuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing II yang penuh kesabaran dan penuh perhatian memberikan saran, kritik dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan proposal ini.
6. Ibu Nadia Okhtiary, A. Md., selaku kepala perpustakaan di Stikes Hang Tuah Surabaya yang menyediakan sumber pustaka dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf dan karyawan STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan bantuan dalam kelancaran proses belajar di perkuliahan.

Semoga budi baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan rahmat dari Allah Yang Maha Pemurah. Akhirnya peneliti berharap bahwa skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.Amien Ya Robbal Alamin.

Surabaya, 23 Juli 2021



Ayu Amaliyah
NIM. 1710018

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
SIMBOL DAN SINGKATAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Lansia	5
1.4.3 Manfaat Profesi Keperawatan	5
1.4.4 Manfaat Peneliti.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep <i>Literatur Review</i>	6
2.1.1 Pengertian <i>Literatur Review</i>	6
2.1.2 Langkah Menyusun <i>Literatur Review</i>	7
2.2 Konsep Aktivitas Fisik.....	9
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	9
2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik	10
2.2.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	10
2.2.4 Aktivitas Fisik Pada Lansia.....	11
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Pada Lansia	12
2.2.6 Aktivitas Yang Sesuai Dengan Lansia.....	13
2.2.7 Pengukuran Aktivitas Fisik	14
2.3 Konsep Tekanan Darah.....	15
2.3.1 Pengertian Tekanan Darah	15
2.3.2 Jenis Tekanan Darah	15
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	16
2.3.4 Cara Melakukan Pengukuran Tekanan Darah.....	17
2.3.5 Konsep Hipertensi	18
2.3.6 Konsep Hipotensi	23
2.4 Konsep Lansia	27
2.4.1 Pengertian Lansia.....	27
2.4.2 Proses Menua	28
2.4.3 Akibat Proses Menua	28
2.5 Model Konsep Calista Roy	29
2.6 Hubungan Antar Konsep.....	36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	38
3.1 Kerangka Kerja.....	38
BAB 4 METODE PENELITIAN	39
4.1 Desain Penelitian	39
4.2 Cara Penumpulan Data.....	40

4.3	Kerangka Kerja.....	41
4.4	Metode Analisa Data.....	41
	BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	43
5.1	Hasil penelitian	43
5.2	Pembahasan.....	50
5.3	Implikasi dalam keperawatan.....	56
	BAB 6 PENUTUP	58
6.1	Simpulan	58
6.2	Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	19
Tabel 2.2 Metode PICOS	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Model Konsep Keperawatan Adaptasi Calista Roy	30
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Keseimbangan Tekanan Darah pada Lansia	38
Gambar 4.1	Alur Literature Review Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Keseimbangan Tekanan Darah pada Lansia	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Curriculum Vitae</i>	61
Lampiran 2 Motto dan Persembahan	62
Lampiran 3 Lembar Pengajuan Judul	63

SIMBOL DAN SINGKATAN

SIMBOL

.	:Titik
,	: Koma
:	: Titik dua
%	: Persen
?	: Tanda Tanya
/	: Atau
()	: Kurung Buka dan Kurung Tutup
=	: Sama Dengan
>atau \geq	: Lebih dari atau lebih dari sama dengan
<atau \leq	: Kurang dari atau kurang dari sama dengan

SINGKATAN

BHF	: <i>BritishHeartFoundation</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
JNC	: <i>Joint National Comitte</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
MSG	: <i>MonosodiumGlutamate</i>
HBM	: <i>Health Belief Model</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar dan dapat mengakibatkan kerja otot rangka menjadi meningkat sehingga dapat mengeluarkan energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat membuat seseorang cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang tinggi sehingga otot jantung harus bekerja secara maksimal pada setiap kontraksi, maka semakin sering otot jantung memompa semakin besar tekanan yang harus dibebankan oleh arteri sehingga tekanan darah bisa menjadi meningkat (Marleni et al., 2020). Tekanan darah yang meningkat dapat terjadi hipertensi karena tidak terkontrolnya tekanan darah sehingga dapat mengakibatkan komplikasi bahkan sampai kematian. Tekanan darah yang tidak terkontrol biasanya karena rendahnya aktivitas yang dilakukan sehingga dapat menimbulkan masalah-masalah yang ada pada organ tubuh lansia. Tekanan darah tidak terkontrol karena beberapa faktor seperti usia, olahraga, ras, stress, jenis kelamin dan obesitas, maka tekanan darah harus stabil. Tekanan darah stabil bisa dilakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin setiap harinya. Aktivitas rutin dilakukan setiap harinya dapat melatih organ-organ pada tubuh dan bias mengurangi resiko terjadinya penyakit pada tubuh lansia (Sumarta, 2020).

Menurut Riskesdas pada tahun 2018 diperkirakan bahwa prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia terjadi kenaikan dari pada Riskesdas 2013, contoh penyakit tidak menular antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus dan hipertensi. Prevalensi menunjukkan hasil pengukuran

tekanan darah dari awal hipertensinya 25,8% menjadi 34,1%. Berdasarkan data pada tahun 2015 didapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 204.213 kasus, data pada tahun 2016 sebanyak 225.305 kasus, dan data pada tahun 2017 sebanyak 229.365 kasus. Data diatas dapat menunjukan bahwa hipertensi termasuk penyakit multi faktoral yang disebabkan oleh sebagian besar faktor yang berbeda antara lain keturunan, usia, perilaku merokok, kegemukan, stres, konsumsi suplemen, aktifitas fisik dan komplikasi (Marleni et al., 2020).

Lansia merupakan suatu tahap akhir yang dimiliki seseorang yang mengalami fase kemunduran. Fase ini seseorang mengalami penuaan atau penurunan akal bahkan kemunduran pada fisik. Lansia yang akan mengalami kemunduran fisiknya biasanya untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari terbatas (rina febriani, zaitul et al., 2019). Aktifitas fisik biasanya dilakukan dengan pergerakan yang mengakibatkan kerja pada otot rangka untuk mengeluarkan energi. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, menyapu, mencuci pakaian, dan berkebun yang bisa dilakukan sehari-hari dirumah dari aktivitas sedang hingga berat yang dapat membantu menjaga kesehatan dan bisa terhindar dari penyakit. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penyakit salah satunya penyakit yang tidak menular adalah hipertensi (Tekanan darah tinggi) (Hasanudin et al., 2018). Seseorang yang aktivitasnya kurang dapat mengalami peningkatan pada denyut jantung dan menjadi beban pada jantung sehingga memompa lebih keras dan mengakibatkan peningkatan pada tekanan darah (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat mengontrol jantung yang ada pada tubuh. Pada umumnya seorang yang aktivitas fisiknya secara rutin dan teratur memiliki tekanan darah yang rendah

dibandingkan yang jarang melakukan aktivitas fisik maka tekanan darahnya semakin tinggi. Hal ini karena seseorang yang sering melakukan aktivitas cenderung memiliki fungsi otot, sendi, organ-organ yang lebih kuat dan lentur. aktivitas fisik dengan melakukan gerakan ringan atau gerakan latihan aerobik yang bermanfaat bagi tubuh seseorang seperti dapat mempertahankan kardio-respirator. latihan aerobik yang dapat dilakukan seseorang antara lain berjalan, jalan cepat, berlari, bersepeda dan berenang (Hasanudin et al., 2018). Aktivitas fisik yang sering dilakukan secara rutin dan teratur dapat membuat jantung bertambah kuat pada otot polosnya yang dapat menampung lebih banyak darah dan kontraksi atau denyut lebih kuat dan teratur, selain itu pembuluh darah menjadi lebih elastis dan adanya relaksasi dan vasodilatasi hingga penurunan lemak dan bisa meningkatkan konstruksi otot pada dinding pembuluh darah. Keadaan tersebut dapat dikatakan bahwa faktor utama tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang bisa berakibat meningkatkan resiko hipertensi sehingga bisa meningkatkan berat badan. Seseorang yang kurang dalam aktivitas fisiknya cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih meningkat sehingga otot jantung bekerja lebih kuat dan jantung harus memompa dan semakin besar tekanan pada arteri (Anggara dan Prayitno, 2013). Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat dan bisa terjadi komplikasi. komplikasi yang sering terjadi antara lain stroke, jantung koroner, gangguan fungsi ginjal (Hasanudin et al., 2018).

Tekanan darah pada lansia agar seimbang dapat dilakukan beberapa cara untuk itu lansia harus melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti latihan fisik dan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan, peningkatan pada sistem

tubuh selama tingginya berolahraga harus dilakukannya istirahat setelah berolahraga. Selain melakukan aktivitas fisik faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu faktor keturunan, usia, perilaku merokok, stress, ras, obesitas atau kegemukan, asupan suplemen. Faktor utama yang sering terjadi pada lansia yaitu terjadinya elastisitas arteri mulai menurun disebabkan kurangnya merespon tekanan darah dan terjadinya peningkatan sistolik dan dinding pembuluh darah tidak bisa kembali sehingga meningkatkan tekanan diastolik.

Maka dari itu usia lansia lebih cenderung meningkat tekanan darahnya. Faktor stress pun juga begitu dapat mempengaruhi meningkatnya tekanan darah karena meningkatnya stimulasi pada struktur saraf memiliki efek curah jantung pada lansia mulai meningkat. Lansia harus melakukan aktivitas sehari-hari secara rutin sehingga kesehatan terkontrol dan tekanan darah pada lansia menjadi seimbang. Oleh karena itu peneliti tertarik menyusun *Literature review* dengan judul hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia?

1.3 Tujuan

Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia ditinjau dengan *literature review*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menghasilkan perspektif baru untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran kepada lansia dan keluarga melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat mempengaruhi keseimbangan tekanan darah.

2. Bagi Profesi keperawatan

Hasil literature review ini diharapkan dapat menambah pengetahuan literature review sebagai informasi bagi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dan optimal bagi lansia untuk mengoptimalkan aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu keperawatan peneliti dalam memberikan informasi kepada lansia dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil literature review ini dapat memberikan informasi atau pengembangan peneliti selanjutnya yang membahas mengenai hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini membahas mengenai konsep, landasan teori dan berbagai aspek yang terkait dengan topik penelitian, meliputi : konsep literature review, konsep aktivitas fisik, konsep tekanan darah, konsep lansia, model keperawatan adaptasi calista roy dan hubungan antar konsep.

2.1 Konsep *Literature Refiew*

2.1.1 Pengertian *Literature Review*

Literatur review dapat disebut sebagai tinjauan literature dimana didalamnya terdapat makalah ilmiah (*scientific paper*) yang meyajikan pengetahuan terbaru, berupa ringkasan komprehensif dari temuan penelitian-penelitian sebelumnya tentang topik tertentu. Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menyusun suatu *literature review* yang baik (Shuttleworth, 2009) antara lain :

1. Tinjauan *literatur* bukan hanya katalog kronologis dari semua sumber referensi yang digunakan, tetapi sebuah evaluasi. Pada *literature review*, penulis mengumpulkan penelitian-penelitian sebelumnya secara bersama-sama, dan menjelaskan bagaimana hubungannya dengan penelitian atau scientific paper yang dikerjakan saat ini. Semua sisi argument harus dijelaskan dengan jelas, untuk menghindari bias, dan area kesepakatan dan ketidaksepakatan atau kesenjangan harus disorot.
2. Sebuah tinjauan *literatur* juga bukan kumpulan kutipan dan parafrase dari sumber lain. Tinjauan *literatur* yang baik harus secara kritis mengevaluasi

kualitas dan temuan-temuan penelitian.

3. Tinjauan *literatur* yang baik tidak boleh hanya menekankan pentingnya program penelitian tertentu.

Literature review meninjau artikel ilmiah, buku, dan sumber-sumber lain yang relevan dengan bidang penelitian tertentu. Tinjauan tersebut harus menyebutkan, menjelaskan, merangkum, mengevaluasi secara objektif, dan memperjelas penelitian sebelumnya. Literature review (LR) harus memberikan dasar teoritis dan membantu penulis menentukan sifat dari karya tulis ilmiah yang dikerjakan. Tinjauan literatur mengakui karya para peneliti sebelumnya, dan dengan demikian, meyakinkan pembaca bahwa karya tulis ilmiah yang disusun telah dipahami dengan baik. Tinjauan literatur menciptakan landscape bagi pembaca, memberikannya pemahaman penuh tentang perkembangan di lapangan. Landscape ini menginformasikan kepada pembaca bahwa penulis memang telah mengasimilasi semua (atau sebagian besar) sebelumnya, karya-karya penting di lapangan ke dalam penelitian/karya ilmiah yang disusun (Oakland, 2015).

2.1.2 Langkah Menyusun *Literature Review*

Langkah-langkah menyusun *Literature review (LR)* sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi dan memilih topik, dalam hal ini adalah pertanyaan penelitian/rumusan masalah. Pada tahap ini penulis dapat mendiskusikan dengan dosen pembimbing dan mencari literatur khususnya jurnal.
2. Menfokuskan pertanyaan. Pada tahap ini dapat digunakan
 - a) Sumber-sumber informasi primer/wajib untuk menyusun literature review berupa jurnal nasional terindeks dan jurnal internasional (bereputasi)
 - b) Sebaiknya terindeks oleh database *Scopus*, *EBSCO*, *Elsevier*, *ProQuest*,

Google Scholar atau juga diterbitkan oleh Jurnal yang telah terakreditasi.

- c) Sebaiknya mempertimbangkan level/tingkatan evidence
 - d) Sumber referensi untuk membantu dan mendukung analisis dapat menggunakan jurnal laporan penelitian, buku, ebook, dan lain-lain, kecuali tulisan blog.
3. Penilaian artikel yang didapat secara kritis (*critically appraising the article*)
- Langkah penilaian kritis suatu artikel (*critical appraisal*) dengan cara :
sebelum menilai relevansi item/artikel dengan topik Anda, pastikan ruang lingkup, integritas dan kedudukan artikel dengan :
- a) Menilai posisi penulis - apakah dia seorang akademisi? jurnalis? siswa lain? seorang peneliti?
 - b) Lihat tanggal publikasi - apakah topik tersebut mewakili pemikiran pada saat itu?
 - c) Memastikan khalayak yang dituju - apakah materi ditulis untuk khalayak umum? peneliti lain? kelompok tertentu dengan pandangan tertentu?
 - d) Perhatikan gaya penulisan - apakah ini percakapan? akademik? provokatif? sensasional? deskriptif?
 - e) Lihat presentasi - apakah penulis menggunakan tabel, grafik, diagram, ilustrasi dengan tepat? apakah rincian deskriptifnya memadai?
 - f) Lihat bibliografi dan referensi - sudahkah penulis merujuk pada karya orang lain? sudahkah semua ide diakui dan dikutip? Adakah kutipan yang terdaftar yang akan memudahkan Anda menyusun karya ilmiah?
 - g) Lihat jenis publikasi dan tujuannya - apakah ini jurnal ilmiah? jurnal populer? publikasi yang direferensikan? buku? proses konferensi?

4. Menyusun laporan tinjauan *literatur (literature review)* Sistematika penulisan sebagai berikut :
 - a. Bab 1 : Pendahuluan
 - b. Bab 2 : Tinjauan pustaka
 - c. Bab 3 : Kerangka konseptual
 - d. Bab 4 : Metode
 - e. Bab 5 : Hasil dan pembahasan
 - f. Bab 6 : Simpulan dan saran

2.2 Konsep Aktivitas Fisik

2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan pada tubuh yang akan disampaikan kepada otot rangka yang dapat mengeluarkan energi. Latihan adalah subkatagori untuk melakukan aktivitas atau kerja yang sebenarnya. Latihan yang dilakukan bersifat teratur, terencana, berstruktur dan berharap untuk dapat mengikuti kegiatan secara aktif (Dasso, 2019). Aktivitas fisik juga merupakan salah satu bentuk latihan karena kontraksi otot menyebabkan peneluaran energi lebih tinggi dari pada saat istirahat. Aktivitas fisik juga merupakan aktivitas sehari-hari yang dapat dikerjakan dirumah secara rutin setiap hari dan juga latihan ditujukan untuk menjaga kesehatan (Hasanudin et al., 2018). Aktivitas fisik biasanya terjadi pada tubuh dan membutuhkan energi atau tenaga untuk melakukan berbagai aktivitas kerja, seperti aktivitas sehari-hari dari bangun tidur sampai tertidur sesuai dengan intensitas dan sifat kerja otot (Makawekes et al., 2020).

2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik

Berikut ada beberapa manfaat aktivitas fisik menurut Udin (2019):

1. Manfaat fisik
 - a. Memperkuat otot dan tulang pada tubuh
 - b. Menjaga berat badan agar tetap ideal
 - c. Mempertahankan tekanan darah agar tetap stabil dan dalam batas normal
 - d. Meningkatkan kebugaran tubuh
 - e. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - f. Meningkatkan kelenturan tubuh
2. Manfaat psikologis
 - a. Meningkatkan rasa percaya diri
 - b. Mengurangi stress
 - c. tumbuhkan sportivitas

2.2.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Klasifikasi aktivitas fisik dikelompokkan menjadi beberapa tingkatan menurut Aliftitah & Oktavianisya (2020) :

1. Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas setiap hari dilakukan dengan energi yang sedikit dan pernafasan masih bisa terkontrol atau daya tahan ketahanan (*endurance*). Jika nilai MET (*Metabolic Equivalent*) <600, maka aktivitas fisik disebut aktivitas fisik ringan. Ada beberapa aktivitas ringan yang sering dilakukan meliputi : mengemudi, berpakaian, duduk santai, merawat anak, bermain hp, pekerja kantor, memancing dan membaca.

2. Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang adalah suatu aktivitas dapat dilakukan dengan tenaga yang cukup berat secara terus-menerus, biasanya dilakukan 20 menit dalam setiap harinya dan 5 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik dikatakan dalam katagori sedang dengan nilai MET (*Metabolic Equivalent*) ≥ 600 sampai < 3000 . Ada beberapa aktivitas fisik sedang meliputi : jalan cepat, bersepeda, jogging, tenis meja, kerja rumah tangga, bowling, berjalan.

3. Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang sering dikaitkan dengan olahraga atau latihan ketahanan. Aktivitas fisik berat dapat dilakukan 7 hari dan dapat di imbangi dengan aktivitas fisik ringan dan sedang. Aktivitas fisik dapat dikatagorikan berat berat dengan nilai MET (*Metabolic Equivalent*) sekitar 3000. Contoh aktivitas fisik yang berat : lari, sepak bola, bela diri, aerobik, latihan fisik, bersepeda, mendaki gunung dan menari.

2.2.4 Aktivitas Fisik Pada Lansia

Aktivitas fisik untuk lansia direkomendasikan menurut kemenkes RI (2018) yaitu :

1. Minimal 150 menit untuk jangka waktu melakukan olahraga sedang dan 17 menit melakukan olahraga berat untuk setiap minggunya.
2. Minimal 10 menit untuk setiap praktik berlangsung. Jika peserta mengetahui waktu dan periode latihan yang disarankan paling sedikit 10 menit. Jika sudah terbiasa maka akan dianjurkan dengan durasi yang ditentukan. Hal ini dapat dijelaskan untuk durasi olahraga yang dianjurkan untuk lansia dengan intensitas sedang selama 30 menit dan intensitas berat

selama 150 menit untuk setiap minggunya.

3. Sejumlah lansia memiliki masalah dalam manajemen kondisi fisik maka mereka dapat melakukan latihan setidaknya 3 sesi latihan keseimbangan dalam seminggu, tetapi latihan kekuatan membutuhkan tetapi latihan kekuatan membutuhkan setidaknya 2 kali setiap minggunya.

Sebagian besar pilihan latihan atau olahraga untuk lansia bisa disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Direkomendasikan yang cocok untuk melakukan aktivitas sedang seperti jalan cepat, tata graha, dan bersepeda rekreasi. Aktivitas dengan intensitas tinggi seperti berenang, yoga, jogging, menggendong anak sambil menaiki tangga untuk berkebun (Sari et al., 2018).

2.2.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Lansia

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik lansia menurut *British Heart Foundation* (BHF),2014 yaitu :

1. Faktor Biologis
 - a. Usia yaitu semakin tua seseorang, maka semakin sedikit aktivitas fisik yang dapat dilakukan
 - b. Jenis kelamin yaitu terutama pada laki-laki secara fisik lebih aktif dari pada perempuan
2. Faktor Demografis
 - a. Status sosial ekonomi yaitu seseorang dengan status sosial ekonomi yang tinggi lebih aktif dari pada orang dengan status sosial ekonomi yang rendah. Selisih sekitar 10% perbedaan diantara keduanya
 - b. Ras yaitu golongan kulit putih atau disebut bule cenderung aktif dari pada etnis lain.

- c. Tingkat pendidikan adalah tingkat pendidikan yang masih rendah dapat mempengaruhi aktivitas fisiknya

3. Faktor Sosial

Partisipasi dalam aktivitas fisik adalah faktor pendukung sosial dan teman, guru, praktisi, tenaga kesehatan, pelatih atau instruktur olahraga dapat dipengaruhi oleh orang-orang terdekat.

4. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat berpengaruh positif terhadap kinerja antara lain :

- a. Akses ke program dan fasilitas tersedia seperti, lapangan, taman bermain dan area untuk aktivitas fisik
- b. Ada zona untuk pejalan kaki dan jalur sepeda
- c. Ada waktu bermain dengan keadaan terbuka
- d. Perbedaan struktur bangunan secara tidak langsung mempengaruhi pola aktivitas fisik diperkotaan dan pedesaan

2.2.6 Aktivitas Yang Sesuai Dengan Lansia

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia menurut (Fatimah, 2010 dalam Sumarta, 2020) sebagai berikut :

1. Ketahanan (edurance)

Aktivitas fisik dapat membantu menjaga darah terutama pada peredaran darah agar menjadi kuat dan sehat maka diperlukan berolahraga selama 30 menit untuk mendapatkan daya tahan. Contoh kegiatan yang bisa Anda pilih antara lain lari cepat, naik tangga, jogging ringan, senam, dan berkebun.

2. Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik dapat meningkatkan gerakan, menjaga otot-otot dalam tubuh tetap lemah, dan memungkinkan sendi berfungsi dengan baik. Untuk menjadi bugar, Anda membutuhkan 30 menit aktivitas fisik. Ada berbagai kegiatan seperti peregangan, mulai perlahan tanpa tenaga, bisa melakukan dengan rutin paling lama sekitar 10-30 menit untuk melakukan tai chi atau senam yoga, senam aerobik dll.

3. Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik biasanya dapat melakukan latihan kekuatan otot agar tetap bugar dan meningkatkan pencegahan penyakit seperti osteoporosis. Dibutuhkan 30 menit aktivitas fisik untuk menjadi lebih aktif. Contoh aktivitasnya termasuk menaiki dan menuruni tangga, mengangkat beban, mengantarkan bahan makanan, mengikuti kelas kebugaran terstruktur dan banyak lagi.

2.2.7 Pengukuran Aktivitas Fisik

Pengukuran dilakukan dengan berbagai cara antar lain : subjektif dan objektif. Penilaian subjektif aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan kuesioner, berdasarkan aktivitas fisik dan observasi langsung. Evaluasi objektif dapat dibagi menjadi dua kategori. Dengan kata lain, itu adalah penilaian langsung menggunakan berbagai metode laboratorium dan lapangan seperti pedometer, monitor detak jantung, dan akselerometer. Mengukur aktivitas fisik secara subjektif memungkinkan untuk menggabungkan tujuan untuk mendapatkan penilaian aktivitas fisik yang lebih lengkap (Anggunadi dan Sutarina, 2017).

2.3 Konsep Tekanan Darah

2.3.1 Pengertian Tekanan Darah

Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh dinding arteri saat memompa darah dari jantung. Tekanan darah tinggi yang terus-menerus (persistent) dapat merusak ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit arteri koroner) dan otak (penyebab stroke) jika didiagnosis dini dan tidak diobati dengan benar. Berhubungan seks. Oleh karena itu, penting untuk menjaga agar tekanan darah tetap stabil, termasuk aktivitas fisik sehari-hari (Sumiyarsi et al., 2021). Tekanan darah normal diperlukan untuk diedarkan arah ke tubuh dengan cara mengikat oksigen yang ada didalam tubuh. Darah akan diedarkan di dalam pembuluh darah untuk mendorong dinding pembuluh darah. Tekanan darah yang ada pada pembuluh darah disebut tekanan darah yang terendah dan tekanan darah yang ada pada arteri besar disebut tekanan darah yang tertinggi (Noviyanti, 2015).

2.3.2 Jenis Tekanan Darah

Menurut (Silwanah et al., 2020) Tekanan darah dapat dikelompokkan antara lain :

1. Tekanan darah sistolik (digit pertama) adalah tekanan yang ada pada arteri besar yang disebut tekanan darah tertinggi. Ini karena ventrikel kiri memompa darah ke arteri dan memompanya dengan tekanan besar.
2. Tekanan darah diastolik (angka rendah) adalah tekanan darah yang ada pada pembuluh darah yang disebut tekanan darah terendah saat jantung dalam keadaan istirahat atau rileks untuk menurunkan tekanan darah.

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah

ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah menurut (Supriyono, 2019) sebagai berikut :

1. Usia merupakan lamanya seseorang yang biasanya diukur dalam satuan waktu. biasanya diukur dari yang masih bayi hingga dewasa bahkan lansia. tekanan darah pada bayi biasanya sekitar 75mmHg. Setiap usia mulai bertambah maka tekanan darah pada seseorang juga semakin meningkat, ketika pada saat pubertas maka tekanan darah semakin sedikit menurun dan untuk orang tua kurang elastisitas pada arteri dan kurang responsif pada tekanan darah. Tekanan darah menjadi menurun, dinding pembuluh tidak bisa kembali ke posisi semula dengan fleksibel dan bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik.
2. Olahraga adalah latihan atau latihan rutin yang bisa menjaga kesehatan tubuh, fisik dan mental pada seseorang. Metabolisme meningkat baik secara fisik maupun mental. Individu harus beristirahat selama 20-30 menit setelah latihan, karena peningkatan sistem tubuh selama latihan menyebabkan peningkatan tekanan darah.
3. Stres adalah sesuatu yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada seseorang. Hal ini karena adanya nyeri yang dirasakan yang mengakibatkan adanya penekanan pada tekanan darah hingga tekanan darah menjadi peningkatan.
4. Ras adalah ciri-ciri seseorang yang di atas usia 35 mempunyai tekanan darah tinggi dari pada seseorang dari luar negeri.
5. Jenis kelamin adalah sering dibidang laki-laki dan perempuan, seseorang

setelah pubertas pada umumnya memiliki tekanan darah rendah dan ketika manopause mempunyai tekanan darah tinggi

6. Obesitas saat anak-anak dan orang dewasa menyebabkan tekanan darah tinggi.

2.3.4 Cara Mengukur Tekanan Darah

Cara mengukur tekanan darah menurut (Kowlski, 2010 dalam Sari et al., 2018), adalah :

1. Melakukan posisi berbaring atau bisa duduk
2. Letakkan manset pada bagian lengan atas dengan jarak 23 cm ke lipatan siku
3. Letakkan ujung stetoskop dibagian atas arteri brakialis
4. Kemudian pompo manset dengan pelan sehingga palpasi artei radialis menghilang
5. Buka katup stetoskop dan turunkan tekanan secara perlahan
6. Kemudian dengarkan bunyi pertama yang didengar yaitu tekanan sistolik jika bunyi terakhir terdengar itu tekanan diastolik
7. Kemudian setelah terdengar bunyi sistolik dan diastolik maka turunkan sampai 0mmHg
8. Lepas Stetoskop dan manset

2.3.5 Konsep Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan seseorang yang tekanan darah naik. Peningkatan tekanan darah dimulai dari tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat dari batas yang sudah ditentukan. Seseorang yang tekanan darahnya tinggi perlu memiliki alat untuk mengukur secara teratur sehingga tekanan darah mereka dapat dipantau dengan baik. Cara melakukan pencegahan terhadap hipertensi

(tekanan darah tinggi) dengan menghindari faktor penyebabnya tekanan darah tinggi : kebiasaan makan, hidup yang layak, kopi, tembakau, hindari penggunaan alkohol, kurangi mengkonsumsi garam dan hindari aktivitas yang berlebihan (Silwanah). dkk., 2020)

2. Klasifikasi Hipertensi

Menurut Joint National Committee (JNC) VIII, klasifikasi tekanan darah dapat digolongkan menjadi beberapa katagori : normal, pra hipertensi, hipertensi grade 1, hipertensi grade 2, hipertensi grade 3. normal dengan tekanan sistolik <120 tekanan darah diastolik <80. pre hipertensi dengan tekanan sistolik 120-139mmHg tekanan darah diastolik 80-89mmHg. hipertensi derajat 1 dengan tekanan darah sistolik 140-159mmHg tekanan darah diastolik 90-99mmHg. Hipertensi derajat 2 dengan tekanan darah sistolik >160mmHg tekanan darah diastolik >100mmHg. Hipertensi derajat 3 dengan tekanan darah sistolik >180mmHg tekanan darah diastolik >110mmHg (Muhadi, 2016).

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	≥160	≥100
Hipertensi derajat 3	≥180	≥110

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi (Taryanto, 2014 dalam Sari et al., 2018)

3. Tanda Dan Gejala

Tanda dan gejala hipertensi atau tekanan darah tinggi juga terkadang tidak dirasakan adanya gejala, namun biasanya seseorang tidak mengetahui tanda dan gejalanya salah satu dari tanda atau gejala tekanan darah tinggi, tetapi untungnya beberapa gejala terjadi pada saat yang bersamaan dan dianggap berhubungan

dengan tekanan darah tinggi. Gejala bervariasi dari individu ke individu dan mirip dengan penyakit lain seperti sakit kepala / leher berat, pusing / pusing, jantung berdebar, lekas marah, mata berkabut, telinga berdenging dan mimisan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui secara pasti apakah seseorang memiliki tekanan darah tinggi. Selain itu, bagi seseorang yang terdiagnosis hipertensi, tes tersebut harus dapat memeriksa tekanan darah, tidak mengalami hipertensi yang lebih parah, dan tidak memiliki komplikasi seperti stroke atau penyakit jantung (Ramdani et al., 2017).

4. Faktor- Faktor

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi antar lain :

1. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi menurut (Lere, 2020), yaitu :

a. Faktor genetik

Faktor genetik adalah faktor resiko yang dapat terjadi pada tekanan darah yang tinggi karena faktor genetik dalam keluarga ada yang menderita hipertensi. Ini mungkin karena hubungan antara konsentrasi natrium intraseluler yang tinggi dan penurunan rasio kalium / natrium individu. Orang dengan riwayat keluarga tekanan darah tinggi beresiko lebih tinggi mungkin terjadi untuk lebih cepat perkembangan pada tekanan darah tinggi dibandingkan mereka tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi. 70-80% hipertensi primer disebabkan oleh riwayat keluarga pernah mengalami hipertensi.

b. Usia

Kejadian Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hingga 50-60% pasien di atas usia 60 memiliki tekanan darah 1 0/90 mmHg

atau lebih tinggi. Ini adalah efek yang disebabkan oleh degenerasi yang disebabkan oleh proses penuaan manusia. Tekanan darah juga meningkat seiring bertambahnya usia. Setelah usia 5 tahun, zat kolagen menumpuk di lapisan otot, menyebabkan dinding arteri menebal dan pembuluh darah secara bertahap menyempit dan mengeras. Bertambahnya usia menyebabkan sejumlah perubahan secara fisiologis, maka lansia dapat menyebabkan peningkatan resisten perifer pada saraf simpatiknya. Ada beberapa yang dapat mengatur tekanan darah, refleksi barometrik pada orang tua, mengurangi sensitivitas, mengurangi peran ginjal, mengurangi aliran darah ke ginjal dan laju filtrasi glomerulus.

c. Jenis kelamin

Prevalensi terjadinya hipertensi pada Pria dan wanita memiliki tingkat hipertensi yang sama, tetapi wanita lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan penyakit kardiovaskular sebelum menopause. Selama perimenopause, wanita dilindungi oleh hormon estrogen, yang meningkatkan kadar high-density lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor protektif dalam pencegahan aterosklerosis. Pengaruh estrogen perimenopause adalah pada kekebalan wanita untuk menghindari penyakit kardiovaskular, tetapi wanita pascamenopause mengalami peningkatan tekanan darah karena berkurangnya produksi hormon estrogen.

d. Etnis

Orang kulit hitam memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada orang kulit putih, namun sampai saat ini penyebab pastinya belum diketahui.

2. Faktor-faktor yang dapat dimodifikasi menurut (Lere, 2020), yaitu :

a. Obesitas

Obesitas adalah suatu perubahan fisiologi seperti faktor predisposisi terjadinya peningkatan tekanan darah atau disebut hipertensi pada individu yang obesitas. Tekanan darah yang tinggi (hipertensi) mungkin karena reabsorpsi natrium yang disebabkan oleh urin yang berpotensi kaya nutrisi.

b. Pola asupan natrium

Sesuatu yang berlebihan dalam mengonsumsi natrium dapat terjadinya peningkatan konsentrasi natrium yang ada di dalam cairan ekstraseluler. Garam meja atau bisa disebut natrium klorida adalah sebagai sumber utama natrium, dan selain monosodium glutamat (MSG) dan natrium karbonat, semua itu termasuk sumber natrium yang selama ini digunakan. Asupan garam harian disarankan tidak lebih dari 6 gram atau 1 sendok teh per hari.

c. Merokok

merokok juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. perokok secara terus menerus dapat mengalami tekanan darah tinggi atau disebut hipertensi dan risiko terjadi stenosis arteri renal yang mengalami atheri osklerosis.

d. Tipe kepribadian

Tipe kepribadian seseorang juga berpengaruh kepada tekanan darah tinggi atau disebut hipertensi. karena perilaku tipe A terbukti hipertensi karena tipe kepribadian tipe A yang ambisius, pekerja keras atau merasa tidak puas dalam keadaan apapun dapat memicu pengeluaran katekolamin sehingga meningkatnya jumlah kadar kolesterol serum yang akan mempermudah terjadinya athero sklerosis.

e. Kualitas tidur

kualitas tidur seseorang itu berbeda-beda tergantung pola kehidupannya setiap harinya. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress sebagai faktor yang sering terjadi pada setiap manusia yang dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Stres yang biasanya terjadi bisa berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi dan karakteristik personal.

f. Aktivitas fisik

aktivitas fisik adalah gerakan yang menyebabkan otot pada tubuh seseorang mengalami perubahan. Aktivitas fisik yang biasanya dilakukan sehari-hari membuat tekanan darah seseorang menjadi stabil dan begitu pula dengan tekanan darah yang tidak stabil dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Seseorang yang aktivitasnya berkurang dapat menyebabkan frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggaradan Prayitno, 2013)

2.3.6 Konsep Hipotensi

1. Pengertian Hipotensi

Hipotensi adalah Tekanan darah rendah lebih rendah dari tekanan darah normal. Seorang yang usianya lebih tinggi dengan tekanan darah normal lebih tinggi dari ini, tekanan darah sistolik terus menerus 85-110 mmHg (Kozier & Erb, 2011). Hipotensi ortostatik adalah penurunan tekanan darah sementara

(sementara) akibat respons kompensasi yang tidak memadai terhadap perubahan tekanan darah akibat gravitasi yang terjadi ketika seseorang bergerak dari posisi horizontal ke postur tegak, terutama setelah istirahat untuk waktu yang lama. . (Sherwood, 2017 dalam Sari et al., 2018).

2. Patofisiologi

Tekanan darah rendah terjadi ketika volume pembuluh darah dan volume darah tidak seimbang atau ketika jantung terlalu lemah untuk menghasilkan tekanan untuk mendorong darah. Dua kondisi paling umum seperti hipotensi ortostatik dan pingsan emosional merupakan penyebab dari hipotensi transien dikarenakan tidak memadainya aktivitas yang dilakukan. Pada baroreseptor mendeteksi kehilangan tekanan pada darah karena akumulasi darah di pembuluh darah kaki saat berdiri. Baroreseptor segera memicu respons kompensasi untuk mengembalikan darah ke tingkat normal (Sari et al., 2018)

Orang mungkin mengalami pusing dengan hipotensi ortostatik atau penurunan aliran darah otak. Lari (pusing) bahkan pingsan. Mekanisme kompensasi postural dihilangkan selama istirahat panjang, memungkinkan Anda untuk duduk di tempat tidur yang dapat disesuaikan dan secara bertahap mengubah posisi Anda dari horizontal ke vertikal. Hal ini memungkinkan tubuh secara bertahap beradaptasi dengan perubahan darah akibat gravitasi (Sari et al., 2018).

Hipotensi sementara karena stres emosional juga dapat menyebabkan pusing, gemetar, atau pingsan. Pada kondisi ini, pusat atas otak secara tidak normal akan memerintahkan pusat kardiovaskular pada pembuluh darah dan terjadinya pengurangan produksi simpatis untuk mengurangi produksi simpatis. Penurunan total resistensi perifer disebabkan karena tonus vascular menghilang dengan

vasodilatasi banyak arteriolnya dan dapat menyebabkan penumpukan di dalam kapiler, yang mengurangi aliran dari vena dan secara drastis mengurangi curah jantung. Oleh karena itu, hipotensi dihasilkan resistensi perifer total dan curah jantung dapat menurun. Pada saat merasa pusing atau pingsan karena adanya tekanan darah yang menurun sehingga aliran pada darah tidak mencukupi. Pada saat terbaring atau pingsan darah yang sudah terkumpul darah bias cepat kembali ke jantung dan dapat memulihkan curah jantung dengan cepat. Aktivitas otonom yang abnormal berlanjut untuk beberapa waktu. Ketika aktivitas berhenti, tonus vaskular cepat pulih (Sari et al., 2018).

3. Tanda Dan Gejala

Tanda dan gejala hipotensi menurut GA Mudamakin et al (2018) sebagaiberikut:

- a. Pusing
- b. Penglihatan kabur
- c. Kehilangan kesadaran sementara
- d. Setelah duduk dan berjalan mata terasa berkunang-kunang
- e. Pingsan
- f. Wajah terlihat pucat
- g. Merasa sering mengantuk dan menguap
- h. Lesu, lemas

4. Penyebab Hipotensi

Menurut Zuhdi (2009) ada beberapa penyebab hipotensi antara lain :

- a. Dehidrasi merupakan seseorang yang sedang kehilangan cairan yang ada di tubuh. pemicu utama terjadinya dehidrasi yaitu penurunan volume darah.

Penurunan volume darah yang berkepanjangan dikarenakan endahnya saat memompa darah dapat membuat penurunan tekanan darah.

- b. Otot jantung yang melemah dapat mengakibatkan menurunnya memompa jantung sehingga tekanan darah mulai menurun.
- c. *Pericarditis* merupakan sesuatu peradangan pada kantong yang mengelilingi jantung (*pericardium*) yang berakibat cairan menjadi menumpuk didalam pericardium dapat membuat jantung membatasi kemampuan jantung untuk mengisi dan memompa darah keseluruh tubuh.
- d. Pembuluh darah vena (*pulmoryembolisme*) dapat terjadinya pembekuan darah dimana pembekuan darah dapat menghalangi aliran yang ada dalam darah sehingga mengurangi darah kembali menuju jantung untuk dipompa.
- e. Denyut jantung dapat mengurangi jumlah darah yang akan dipompa sehingga denyut jantung melambat. Hal ini detak jantung 60 sampai 100 detak jantung permenit dengan dilakukan istirahat pada orang dewasa.
- f. Penurunan tekanan darah dapat membuat pelebaran pembuluh darah. Dampak dari pelebaran pembuluh darah antara lain syok, terjadinya diare, terpaparnya oleh panas dan obat-obatan vasodilator (nitrat, penghambat ACE)
- g. Banyaknya obat-obat yang memiliki efek samping obat alcohol, anxiolitik, diuretik sebagai obat untuk analgesik, jantung koroner dan tekanan darah tinggi.
- h. Syok merupakan suatu syok yang dapat disebabkan oleh infeksi yang parah, stroke, anafilaksis (reaksi alergi yang mengancam nyawa dan trauma hebat).
- i. Diabetes tingkat lanjut dapat menyebabkan hipotensi, seperti juga disfungsi otonom. Sirkulasi sistemik yang disebabkan oleh disfungsi otonom dapat terjadi dalam dua cara. Dengan kata lain mempengaruhi baroreseptor pada sisi

aferen dan efek pemberian insulin menyebabkan albumin meninggalkan kapiler dan memberikan efek vasodilatasi (Wibowo, 2009).

2.4 Konsep Lansia

2.4.1 Pengertian Lansia

Lanjut usia adalah bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan. Manusia tidak tiba-tiba menua, tetapi mereka berkembang sebagai bayi, anak-anak dan orang dewasa dan akhirnya menjadi tua. Ketika setiap orang mencapai usia tahap perkembangan tertentu, perubahan fisik dan perilaku yang dapat diprediksi terjadi seiring waktu. Setiap orang mengalami proses penuaan dan penuaan adalah periode terakhir dari kehidupan seseorang. Perkembangan akhirnya ditandai dengan penurunan fungsi kekebalan tubuh, termasuk penurunan sistem kardiovaskular (Silwanah et al., 2020).

Salah satu Tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah yang dihadapi orang tua ketika fungsi kardiovaskular mereka menurun. Tekanan darah tinggi pada lansia merupakan proses alami yang ditandai dengan kemunduran fisik. Sejumlah kecil pasien yang menerima pengobatan hipertensi untuk hipertensi tanpa gejala khas dapat diobati dengan obat peringatan dini. Hipertensi saat ini menjadi penyebab kematian ketiga di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis (Silwanah et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lansia menjadi 4 menurut (Widyastuti et al, 2015) yaitu :

1. Lansia pertengahan (*middleage*) lansia golongan ini berusia 45-59 tahun
2. Lanjut usia (*elderly*) golongan ini berusia 60-74 tahun
3. Lanjut usia tua (*old*) golongan ini berusia 75-90 tahun

4. lanjut usia sangat tua (*very old*) golongan ini berusia diatas 90tahun.

2.4.2 Proses Menua

Proses menua merupakan proses untuk mempertahankan kemampuan jaringan yang ada pada tubuh sehingga dapat memperbaiki kerusakan yang ada pada tubuh dan lebih baik. Proses menua merupakan suatu gabungan secara progresif dengan perubahan fisiologi pada tubuh secara langsung dalam berjalannya waktu, sehingga proses menua dapat memungkinkan untuk meningkatkan suatu penyakit dan bisa menyebabkan kematian. Terakhir, proses menua menyebabkan terjadinya anatomis menjadi menurun maka seluler karena akumulasi metabolisme yang ada di dalam sel. Karena sitotoksitas metabolit yang terakumulasi, bentuk dan komposisi sel itu sendiri berubah selama perkembangan (Azizah, 2011).

2.4.3 Akibat Proses Menua

Akibat dari proses penuaan dapat menyebabkan suatu perubahan pada lansia. perubahan akibat penuaan meliputi aspek anatomi dan fisiologis, sosial dan lingkungan. perubahan anatomi dan fisiologis menurut (Azizah, 2011) antara lain :

1. Penglihatan yaitu penglihatan yang sering terjadi kemunduran pada jaringan yang ada di lensa mata, pupil dan retina yang bisa menjadi menurunnya kemampuan untuk melihat yang bisa menimbulkan berbagai penyakit seperti katarak dan glaukoma. Pada bentuk kelopak mata lembung dibandingkan dengan bola mata cekung dikarenakan adanya penyusutan lemak
2. Pendengaran sering kali terjadi permasalahan pada fisiologis yang akan berdampak pada kehidupan sosial lansia.
3. Kulit adalah sesuatu lapisan terluar yang ada dibagian tubuh biasanya pada

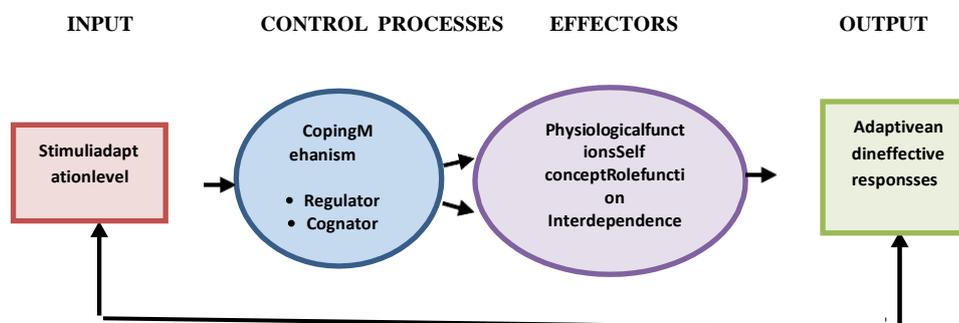
dibagian tubuh seseorang. kulit sebagai pelindung suatu jaringan-jaringan didalam tubuh saat terjadinya proses menua kulit terlihat mengkerut dan cenderung mulai kaku.

4. Sistem muskuloskeletal dapat berubah seiring berjalannya waktu karena adanya proses menua. Agar tidak terjadi perubahan maka dilakukannya olahraga secara teratur agar tidak mengalami kehilangan massa otot dan tulang pada lansia.
5. Sistem kardiovaskuler dapat berubah karena disebabkan proses menua hingga terjadinya pengecilan pada jantung, penebalan pada katub jantung, menurunnya kemampuan untuk memompa darah.
6. Sistem pencernaan dapat berubah karena penurunan fungsi sensitifitas saraf indera pengecap, gerakan peristaltik esofagus dan asam lambung dan penurunan kekuatan otot rahang maka bisa berdampak pada penurunan nafsu makan dan penurunan sekresi pankreatik yang biasanya terjadi sekitar usia 40 tahun ke atas. Pada lansia seringkali terjadi konstipasi dikarenakan kemampuan peristaltik mulai menurun.
7. Perubahan yang terjadi pada sistem perkemihan seperti proses menua yang dapat menimbulkan perubahan secara signifikan pada sistem perkemihan.

2.5 Model Keperawatan Adaptasi Calista Roy

Konsep Utama Teori Roy berawal dari konsep adaptasi Roy yang termasuk dalam kerangka konsep Harry Helson (ahli fisiologi psikologis). Teori adaptif Roy menggunakan pendekatan dinamis dan peran perawat adalah memberikan asuhan keperawatan dengan memungkinkan klien beradaptasi dengan kebutuhan dasar. Proses adaptasi Roy adalah untuk semua orang. Ini adalah kesatuan. Untuk berkembang, harus ada keseimbangan keseluruhan yang menyatukan partai-partai dalam kepemimpinan. Hal ini dapat dicapai melalui adaptasi. Roy menjelaskan bahwa adaptasi adalah proses dan akibat dari pikiran dan perasaan seseorang sebagai individu atau kelompok yang menganggap bahwa manusia dan lingkungan adalah satu kesatuan, atau dengan kata lain, respon adaptif adalah respon positif terhadap perubahan yang dilakukan oleh lingkungan (Roy, 2009).

Menurut Roy sasaran utama yaitu asuhan keperawatan untuk melakukan perawatan kepada individu, keluarga, kelompok atau masyarakat sebagai suatu sistem yang menyeluruh (holistic adaptif sistem) baik dari segala aspek yang disebut sebagai suatu kesatuan. Sistem terdiri dari input, control processes, effectors, output yang dapat dijelaskan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Model Keperawatan Adaptasi Calista Roy

1. Input

Input merupakan stimulus, kesatuan informasi, bahan- bahan atau energi dari lingkungan yang dapat menimbulkan respons atau tindakan, input dibagi menjadi 3 tindakan yaitu : stimulus fokal, kontekstual dan stimulus residual :

- a. Stimulus fokal yaitu suatu rangsangan yang langsung diberikan kepada input yang masuk.
- b. Stimulus kontekstual yaitu semua rangsangan lain yang dirasakan seseorang di dalam dan di luar yang dapat mempengaruhi situasi, diamati dan diukur, dan bersama-sama dapat memicu respons negatif terhadap stimulus pusat.
- c. Stimulus residual merupakan ciri – ciri sifat tambahan yang sesuai dengan situasi yang ada tetapi sulit untuk diamati. Ini termasuk keyakinan tentang sesuatu, sikap, dan karakteristik pribadi yang berkembang berdasarkan pengalaman masa lalu. Ini memberikan proses belajar yang toleran.

2. Control Processes

Menurut Roy kontrol proses bentuk dari mekanisme koping. Mekanisme kontrol ini dibagi atas regulator dan kognator yang merupakan subsistem.

- a. Subsistem Regulator stimulus tertentu terdiri dari komponen (yaitu, input, proses, dan output). Masukan stimulus dapat berasal dari dalam maupun dari luar. Pemancar yang diatur secara sistemik dapat berasal dari sistem kimia, neurologis, atau endokrin. Refleks otonom adalah respons neuron dan sistem otak dan sumsum tulang belakang yang ditransmisikan sebagai perilaku eksternal dari sistem regulasi. Banyak proses fisiologis dapat dievaluasi sebagai pengatur perilaku subsistem.

b. Subsistem Kognator stimulasi subsistem kognitif dapat terjadi baik dari luar maupun dari dalam. Perilaku keluar dari subsistem regulasi dapat menjadi stimulus umpan balik dari hubungannya dengan fungsi otak dalam pemilihan perhatian, penerimaan, dan pemrosesan informasi yang terkait dengan proses memori internal. Belajar berkorelasi dimungkinkan melalui peniruan, intuisi, perbaikan (integrasi) dan intuisi. Pengambilan keputusan dan pemecahan masalah dapat dipahami sebagai proses internal yang melibatkan evaluasi atau analisis. Emosi dapat dipahami sebagai proses defensif mencari bantuan menggunakan penilaian, kasih sayang, dan cinta.

3. Effectors

Effectors sistem adaptasi memiliki 4 metode adaptasi antara lain :

a. Mode Adaptasi Fisiologis adalah adaptasi yang berhubungan dengan proses fisik dan kimiawi berkaitan dengan fungsi dan aktivitas kehidupan (Tomey & Aligood, 2017).

Ada lima kebutuhan yang berhubungan dengan kebutuhan dasar mode fisiologi, yaitu:

- 1) Oksigenasi merupakan kebutuhan tubuh untuk memperoleh oksigen dan proses dasar kehidupan yang meliputi : pertukaran gas, transport gas, ventilasi atau tembat terbuka.
- 2) Energi atau nutrisi yaitu kebutuhan yang berhubungan dengan sistem pencernaan seperti indigesti dan asimilasi dari metabolisme dan makananan, penyimpanan energi, membantu jaringan dan regulasi dari proses metabolisme.

- 3) Eliminasi merupakan proses fisiologis untuk membuang atau mengekresikan zat yang tidak digunakan pada tubuh dari hasil metabolisme dari ginjal dan intestinal.
 - 4) Aktivitas dan istirahat merupakan keseimbangan dalam proses dasar kehidupan manusia yang mencakup mobilisasi (pergerakan atau perpindahan) dan tidur yang dapat memberikan fungsi fisiologis secara optimal dari semua komponen dan periode perbaikan (repair periode) dan pemulihan (recovery).
 - 5) Proteksi merupakan perlindungan pada dua proses kehidupan dasar yaitu proses pertahanan spesifikasi dan non spesifikasi atau imunitas.
- b. Model Adaptif Konsep Diri Penekanannya adalah pada psikologi manusia dan spiritualitas sebagai suatu sistem. Konsep diri merupakan bentuk respon terhadap persepsi internal dan persepsi lainnya. Konsep diri meliputi diri fisik (sensasi fisik, citra tubuh) dan diri pribadi (kemelekatan diri, diri ideal, etika moral-moral). Sensasi tubuh adalah bagaimana Anda memandang tubuh Anda atau diri Anda sendiri. Citra tubuh merupakan cara seseorang untuk mempertahankan diri dan menghindari ketidakseimbangan. Cita-cita diri terkait dengan moralitas dan moralitas seseorang, khususnya dengan keyakinan dan harga diri seseorang (Roy, 2009; Tomey dan Aligood, 2017).
- c. Mode Fungsi Peran Adalah Adaptasi mengacu pada peran seseorang dalam mengenali pola interaksi sosial dalam hubungannya dengan orang lain. Peran dibagi menjadi tiga peran: peran utama, peran pendukung dan peran ketiga. Peran utama adalah yang ditentukan oleh jenis kelamin, usia, tahap pertumbuhan dan perkembangan. Peran sekunder adalah peran yang harus

dilakukan dengan menetapkan peran utama. Peran tersier adalah cara bagi individu untuk menemukan harapan peran mereka dan fokus pada apa yang mereka lakukan di masyarakat berdasarkan posisi mereka (Roy, 2009; Tomey dan Aligood, 2017).

- d. Mode Adaptasi Interdependensi Adalah bagian terakhir dari metode yang dijelaskan oleh Roy, berfokus pada hubungan dengan orang lain. Saling ketergantungan dengan keinginan dan kemampuan untuk memberi dan menerima semua aspek cinta, penghargaan terhadap nilai, rasa memiliki, waktu dan bakat (Roy, 2009; Tomey dan Aligood, 2017).

4. Output

Output adalah suatu yang dapat diukur atau diamati secara subyektif baik dari dalam maupun dari luar. Perilaku tersebut dapat sebagai umpan balik untuk sistem. Roy menggolongkan output sebagai sistem pada suatu respons adaptif, respons adaptif adalah ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dalam berbagai keadaan dan situasi. Respons adaptif dapat meningkatkan kemampuan seseorang secara kaffah atau menyeluruh dan dapat dilihat karena seseorang mampu melakukan tujuan yang berkaitan dengan kehidupan, perkembangan, reproduksi dan keunggulan. Sedangkan respons yang maladaptif perilaku yang tidak dapat mendukung dengan tujuan ini. Roy menggunakan mekanisme koping untuk menggambarkan atau menjelaskan proses kontrol individu sebagai sistem adaptif. Roy menjelaskan konsep unik dalam keperawatan yang terdiri dari regulator dan koordinator yang merupakan bagian dari subsistem adaptif.

2.6 Hubungan Antar Konsep

Lansia merupakan suatu tahap akhir yang dimiliki seseorang yang sedang mengalami kemunduran dan penurunan fungsi organ yang ada pada tubuh termasuk penurunan imun pada lansia. Lansia yang mengalami perubahan atau penurunan karena kurangnya aktivitas fisik sehari-hari seperti membersihkan rumah, jalan ditempat, naik tangga dan berkebun bisa membuat seseorang menghilangkan beban pikiran yang stress, tanpa kita sadari aktivitas yang kita lakukan itu bermanfaat bagi kesehatan kita. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh dapat menyebabkan pengeluaran energi yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup lansia sehingga tetap sehat dan bugar setiap hari. Aktivitas fisik peranannya sangat penting terutama bagi lansia. Lansia juga dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatan karena adanya keterbatasan fisik yang dimiliki lansia akibat penambahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis, maka lansia memerlukan beberapa penyesuaian untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan selama 150 menit untuk latihan fisik sedang dan 17 menit untuk latihan fisik berat. Durasi tersebut bisa dilakukan dalam seminggu sekali dan secara rutin. Agar tubuh bisa terjaga kesehatannya. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh lansia seperti latihan kelenturan, ketahanan, kekuatan. Contohnya seperti latihan kelenturan dapat membantu pergerakan menjadi lebih mudah, mempertahankan otot tubuh agar tetap lemas dan membuat sendi berfungsi dengan baik. Jika tidak dilakukan maka tubuh menjadi kaku dan jika tidak dilakukan aktivitas fisik sehari-hari bisa membuat tekanan darah menjadi naik. Karena faktor tekanan darah bisa juga

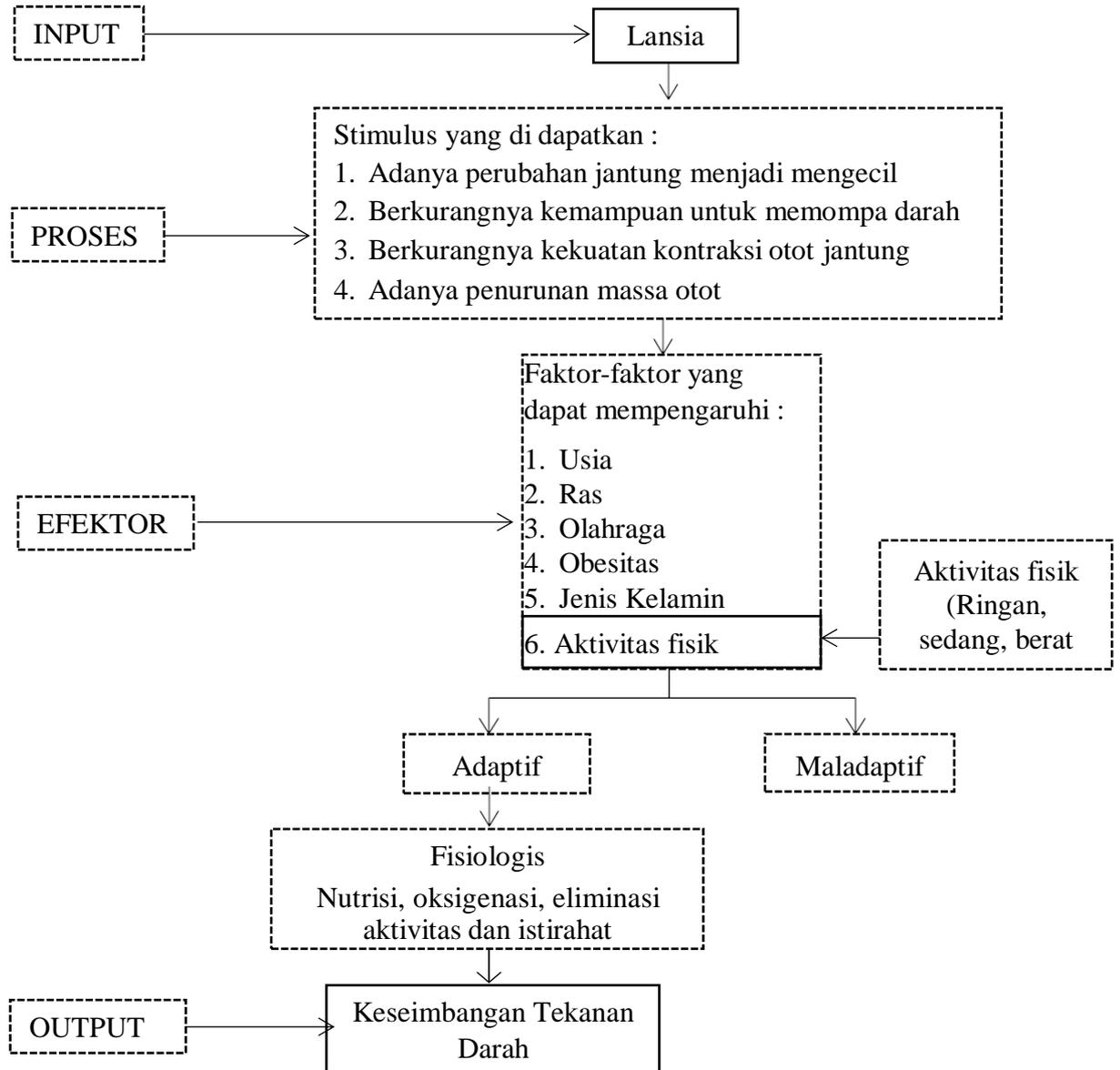
pada aktivitas fisik/olahraga, stress, usia, ras, jenis kelamin dan obesitas. lansia diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik agar tekanan darah pada lansia naik maupun menjadi rendah. Tekanan darah yang naik biasanya ditandai dengan adanya rasa pusing, kepala terasa sakit, terjadi perdarahan saat kelelahan pada lansia untuk tekanan darah yang rendah biasanya penglihatan lansia menjadi kurang jelas ketika berjalan terlalu lama dan terlalu sering dibuat duduk dan bahkan bisa pingsan mudah mengantuk dan wajah terlihat pucat dan terlihat sering menguap. Penyebabnya bisa dikarenakan dehidrasi maupun kurangnya cairan yang ada pada tubuh. Tekanan darah yang tinggi biasanya penyebabnya kurangnya aktivitas yang dilakukan sehari-hari (Fatimah, 2010).

Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah dapat dilakukan berdasarkan pengukuran tekanan darah. tekanan darah pada individu cenderung normal dengan aktivitas tinggi dibandingkan dengan aktivitas rendah. Tekanan darah dapat turun bisa dibuktikan dengan cara melakukan latihan atau disebut dengan aktivitas fisik rutin dan teratur setiap minggunya. Penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh aktivitas fisik sedang sampai tinggi. Mekanisme penurunan tekanan darah yang terjadi karena melakukan aktivitas fisik dipercaya terjadi oleh berkurangnya resistensi perifer.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :



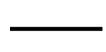
: Diteliti



: Berhubungan



: Tidak Diteliti



: Berpengaruh

Gambar 3.1 Kerangka konseptual penelitian Aktivitas Fisik Sehari Hari dengan Keseimbangan Tekanan Darah pada Lansia

BAB 4

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai metode penelitian dari *literature review* yang meliputi: desain penelitian, cara pengumpulan data, metode analisis data dan kerangka kerja

4.1 Desain Penelitian

penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan study kepustakaan atau literature review. Literature review adalah ikhisar komprehensif mengenai penelitian yang sudah dilakukan dengan topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah atau belum diketahui tentang topik tersebut, untuk mencari rasional tentang peneliti yang sudah dilakukan ntuk ide penelitian selanjutnya (Denney & Tewksbury, 2013). Penulis melakukan studi literatur tersebut setelah di tentukan topik dalam penulisan dan ditetapkannya rumusan masalah, sebelum analisa untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Darmadi, 2011 dalam Nursalam, 2016).

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan dan akan dibuat ringkasan dari jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, sampel dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel diurutkan sesuai alfabet dan tahun terbit jurnal dan sesuai dengan format tersebut di atas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full text jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian.Literatur yang didapatkan dari menggunakan *Google*

Scholar, Pro Quest, Pubmed, Science Direct dilakukan dengan analisa PICOS.

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, sampel, instrument (alat ukur) dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel sesuai dengan format tersebut. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *full text* jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal.

Tabel 4.1 Format PICOS dalam literature review

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population and Problem</i>	Lansia, Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah	Bukan Lansia, bukan Aktivitas Fisik dan bukan Tekanan Darah
<i>Intervention</i>	Tidak ada intervensi	Tidak ada intervensi
<i>Comparators</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<i>Outcomes</i>	Menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia	Tidak menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia
<i>Study design and publication type</i>	<i>Cross sectional, Quasi experiment, Pre experiment, control group time series design</i>	<i>No exclusion</i>
<i>Publication years</i>	2011-2021	Sebelum 2011
<i>Language</i>	Inggris dan indonesia	Selain inggris dan indonesia

4.2 Cara Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam Literatur Review ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia melalui beberapa *database* antara *Google Scholar, Pro Quest, Pubmed, Science Direct*. Pencarian ini dibatasi mulai 2011 sampai dengan 2021. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara

menyaring berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh penulis dari setiap jurnal masing-masing di ambil. Ada kriteria pengumpulan jurnal antara lain :

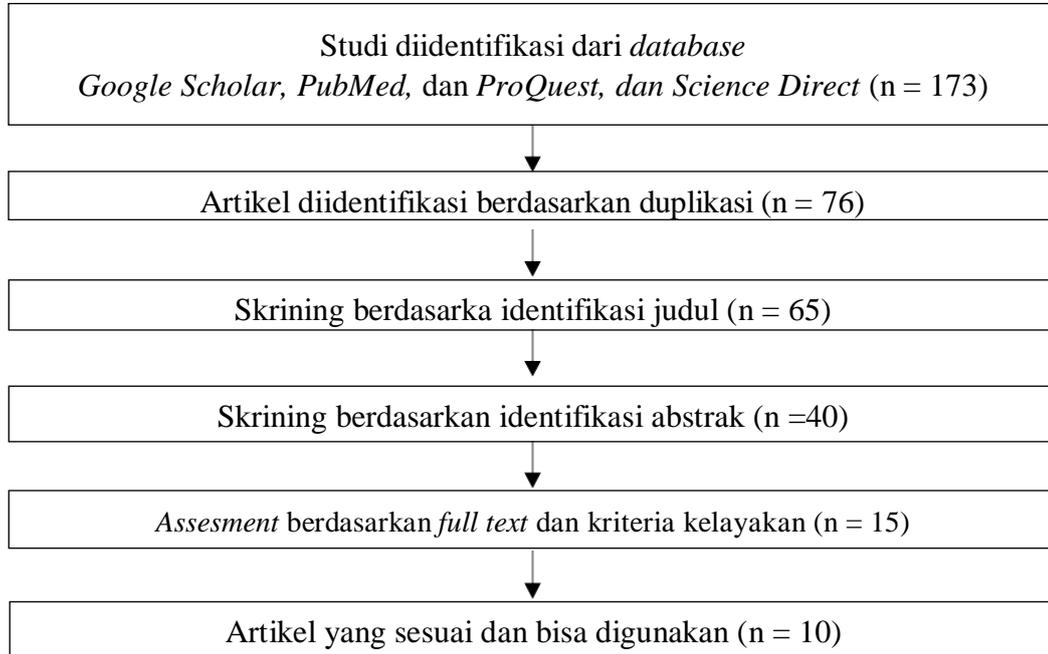
1. Pencarian jurnal dilakukan pada bulan maret 2020 sampai mei 2020, kesesuaian *keyword* penulisan, keterkaitan hasil penulisan dan pembahasan.
2. Strategi dalam pengumpulan jurnal berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal yang sudah terakreditasi seperti ProQuest, PubMed dan Scholar.
3. Cara penulisan yang efektif untuk setting jurnal dengan memasukkan kata kunci sesuai judul penulisan dan melakukan penelusuran berdasarkan advance search dengan penambahan notasi AND/OR atau menambahkan simbol +. Misalnya peneliti melakukan pencarian padamesin pencarian PubMed dengan mengetik kata "*Physical activities and blood pressure and elderly*".
4. Melakukan penilaian terhadap jurnal dari abstrak apakah berdasarkan tujuan penelitian dan melakukan *critical appraisal* dengan tool yang ada

4.3 Metode Analisa Data

Penelitian ini diidentifikasi dari *database Google scholar, ProQuest, PubMed dan Science Direct*. Sehingga hasil penemuan yang didapat sebanyak 173 jurnal. Kemudian, artikel diidentifikasi berdasarkan duplikasi sehingga didapatkan hasil 76 jurnal. Kemudian, jurnal akan di skringing dua kali. Skringing pertama berdasarkan identifikasi judul di dapatkan 65 jurnal, skringing kedua berdasarkan identifikasi abstrak di dapatkan 40 jurnal. Kemudian, dilakukan *assesment* berdasarkan *full text* dan kriteria kelayakan didapatkan 15 jurnal. Proses terakhir, didapatkan artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan bisa digunakan sebanyak 10 jurnal

4.4 Kerangka kerja

Kerangka kerja pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 4.1 Alur *literature review* Hubungan Aktivitas Fisik Sehari Hari dengan Keseimbangan Tekanan Darah pada Lansia

BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas mengenai hasil dan pembahasan dari analisa *literature review* antara lain : 1) Peneliti, Judul dan Tahun, 2) Pelakuan, 3) Kontrol, 4) Metode, 5) Sampel, 6) Random, 7) Variabel, 8) Temuan atau hasil.

5.1 Hasil Penelitian

Untuk mencari artikel, penulis dapat melakukan pencarian menggunakan kata kunci yang telah disusun. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 10 artikel tersebut kemudian akan dianalisis. Dibawah ini merupakan 10 daftar artikel yang di ekstraksi dalam bentuk tabel :

Tabel 5.1 Hasil pencarian *literature*

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis peneltia n	Metode					Interven si	Temuan/hasil
			Desain	Sampel dan teknik sampling	Variabel	Instrumen penelitian	Uji analisis data		
1	Ika Sumiarsi, angesti Nugraheni, Sri Mulyani, Erindra Budi Cahyono, Muhajidatul Musfiroh 2021 Pengaruh Tekanan	Kuantitatif	<i>observasion al analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	42 orang usia 60-69 tahun dengan kelebihan berat badan	1. variabel independe n : Tekanan darah 2. Variabel dependen : aktivitas	Kuesioner IPAQ Long version, stetoskop, mikrotois sphignoma nometer jarum dan	Analisa data menggunak an Univariat dan bivariat	Tidak	1. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dengan hipertensi derajat 1 2. tekanan darah dalam katagori normal menunjukkan 11 dengan

	Darah Terhadap Aktivitas Fisik Lansia				fisik	timbangan berat badan digital			<p>presentasi 26,2%, katagori normal hingga tinggi menunjukkan 4 dengan presentase 9,5% dan katagori hipertensi menunjukkan 27 dengan presentase 64,3%</p> <p>3. aktivitas yang dilakukan yaitu aktivitas sedang karena bertambahnya usia maka semakin berkurang untuk melakukan aktivitas fisiknya. Aktivitas fisik ringan sebanyak 26,2% (11 responden), sedang sebanyak 40,5% (17 responden), dan aktivitas fisik berat 33,3% (14 responden)</p>
2	<p>Ellis Makawekes, Levi Suling, Vandri Kallo 2020</p> <p>Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74</p>	Kuantitatif	<i>Survey Cross Sectional</i>	32orang lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik	<p>1. Variabel independen : Aktivitas fisik</p> <p>2. Variabel dependen : Tekanan darah</p>	Observasi	Analisa data menggunakan uji wilcoxon	Tidak	<p>Tekanan darah sebelum dilakukan aktivitas fisik pada hipertensi tahap 1 sebanyak 25 orang dan untuk hipertensi tahap 2 sebanyak 7 orang. menurut koike tahun 2012 menjelaskan bahwa adanya penurunan tekanan darah sebelum dan</p>

	Tahun								setelah dilakukan aktivitas fisik pada lansia dengan cara melakukan olahraga secara rutin dalam setiap minggunya.
3	Rinjadi Abdurrochim, Indah Hayawati, Nany Suryani 2016 Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan	Kuantitatif	<i>observasional</i> analitis dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	65 orang lansia dengan Usia 60-74 tahun	1. Variabel independen : Asupan natrium, frekuensi, durasi aktivitas fisik 2. Variabel dependen : tekanan darah	Observasi	Analisa data menggunakan uji korelasi pearson	Tidak	1. adanya korelasi positif yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah sistol dan diastol yang menunjukkan semakin tinggi asupan natrium maka tekanan darah sistol dan diastol semakin meningkat. 2. Terdapat korelasi negatif yang bermakna antara frekuensi aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol dan diastol. Maka tekanan darah sistol dapat meningkat secara progresif sampai umur 70-80 tahun dan tekanan darah diastol meningkat secara progresif di umur 50-60 tahun
4	Muhammad Nurman, Annisa Suardi	Kuantitatif	<i>survey analitik</i> dengan	85 orang lansia yang menderita	1. aktivitas fisik 2. tekanan	kuesioner dan sphygmom	Analisa data menggunakan	Tidak	Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi

	2018 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur		rancangan <i>cross sectional</i>	hipertensi	darah	anometer, stetoskop	an univariat dan bivariat		Terdapat 38 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan dan yang mengalami tekanan darah tidak normal sebanyak 31 lansia (60,8%) Terdapat 35 responden melakukan aktivitas dan yang mengalami tekanan darah normal 20 (58,8%) Terdapat 12 lansia yang melakukan aktivitas berat dan yang mengalami tekanan darah tidak normal 7 lansia (20,6%). hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi dipulai biranda wilayah kerja puskesmas kampar timur
5	Endi Supriyanto 2019 Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Penyakit	Kuantitatif	<i>Quasi experiment, dengan non-equivalent control grup design.</i>	30 lansia dengan Hipertensi	1. aktivitas fisik jalan pagi 2. tekanan darah	kuesioner	Analisis statistik Paired T-test	Diberikan intervensi Jalan pagi dan dilakukan	Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia dengan penyakit Hipertensi sebanyak 30 responden dengan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok kontrol 15 responden dan 15 kelompok

	Hipertensi Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru							an pretest 3 kali pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	intervensi.
6	Marina Mila, Anida, 2016 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta	Kuantitatif	<i>survey observation</i> dengan pendekatan <i>crosssectional</i>	60 orang lansia penderita tekanan darah tinggi	1. Variabel Independen : Aktivitas fisik 2. Variabel dependen : tekanan darah	Kuesioner, sphygmomanometer jenis air raksa	Analisa data menggunakan uji Fisher exact	Tidak	Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia dari 53 responden (88,3%) lansia masih tergolong aktivitas fisik rendah dan 7 responden (11,7%) lansia tergolong aktivitas fisik berat. Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan tekanan darah tinggi yaitu 51 responden (85%) dan responden dengan tekanan darah normal yaitu 9 responden (15%).
7	Egas A. Da Costa Xavier,	Kuantitatif	<i>analitik observation</i>	30 responden	1. Variabel independ	General practise	uji korelasi Pearson	Tidak	1. Aktivitas fisik responden lanjut usia di Posyandu

	Swito 2017 Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang		<i>al dengan pendekatan cross sectional</i>	lansia yang tidak sedang menderita diabetes mellitus, stroke dan sehat mentalnya	en : aktivitas fisik 2. variabel depende n : Tekanan darah	physical activity questionnai re (GPPAQ)	Product Momonet		Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang adalah sebagian besar dikategorikan sebagai aktivitas fisik sedang. 2. Tekanan darah responden di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang adalah sebagian besar terdapat golongan hipertensi tahap I.
8	Andi Sani Silwanah, 2020 Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare	Kuantitati f	<i>pre- experiment dengan one group pre- post test design</i>	20 responden lansia yang melakukan aktivitas jalan pagi	1. Variabel independ en : Aktivitas jalan pagi 2. Variabel depende n : hipertens i	observasi	Analisa data menggunak an uji statistik wilcoxon	Diberik an interve nsi Jalan pagi selama 30 menit dengan frekuen si 4 kali dalam	1. Sebelum dilakukan aktivitas jalan pagi, dilihat dari durasi waktu selama 30 menit yang paling banyak yakni TD sistol pre test yang hipertensi sebanyak 9 orang (45,0%) dan TD diastol pre test yang hipertensi sebanyak 7 orang (35,0%), sedangkan TD sistol dan diastol post test masing- masing sama yakni yang

								seming gu	<p>tidak hipertensi sebanyak 10 orang (50,0%)</p> <p>2. Setelah dilakukan aktivitas jalan pagi dengan durasi waktu selama <30 menit, sistol dan diastol pre test masing-masing sama yakni yang hipertensi sebanyak 8 orang (40%) sedangkan TD sistol post test yang tidak hipertensi sebanyak 2 orang (10,0%).</p> <p>3. terdapat peningkatan tekanan darah atau tekanan darahnya masih tetap dengan sebelumnya setelah dilakukan intervensi jalan pagi tetapi lehi dominan berpengaruh jalan pagi selama 30 menit dibandingkan dengan <30 menit. jalan pagi dilakukan dengan 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dapat berpengaruh terhadap tekanan darah.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------	---

9	Dinda Kartika Yulisa, Siti, Baitul M 2018 The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pernalang	Kuantitatif	<i>control group time series design</i>	10 samples 5 respondents with hypertension of normal nutritional status and 5 respondents with hypertension of obesity nutritional status	1. Variabel independen : Latihan jalan kaki 2. Variabel dependen : Tekanan darah	observasi	Analisa data menggunakan parametrik Paired T-test	Diberikan intervensi senam jalan dilakukan dengan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	Lansia yang sudah melakukan jalan kaki tekanan darah sistolik dan diastolik menurun. olahraga seperti jalan kaki dapat menimbulkan perasaan rileks dan menurunkan berat badan sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
10	George Papathanasiou, Georgios Mitsiou, Magdalini Stamou, Sophia Stasi, Anastasia Mamali and Effie Papageorgiou 2020 Impact of	Kuantitatif	<i>survey observationaldengan pendekatan crosssectional</i>	106 orang 37 Perempuan dan 69 laki-laki	1. Physical activity, heart rate, blood pressure, rate pressure	Kuesioner IPAQ-GR	Analisa data menggunakan parametrik Paired T-test	Tidak	Adanya pengaruh Aktivitas fisik dengan detak jantung, tekanan darah pada lansia. faktor pemicu seperti kebiasaan makan, konsumsi alkohol, minum kopi dll menyebabkan meningkatnya detak jantung pada seseorang. aktivitas fisik dengan durasi yang lama membuat intensitas yang lebih tinggi dapat mempengaruhi ekonomi

	Physical Activity on Heart Rate, Blood Pressure and Rate-Pressure Product in Healthy Elderly								miokard dan respon kardiovaskular dalam individu lanjut usia yang sehat.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5.2 Pembahasan

Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel atau jurnal sejumlah 10 jurnal yang menggunakan metode *survey* ke responden bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia. Penelitian yang ditelaah dalam artikel ini mengemukakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan tekanan darah pada lansia setelah melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan oleh beberapa jurnal beragam mulai dari *control group time series design*, *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, *Survey Cross Sectional*, *survey analitik* dengan rancangan *cross sectional*, *quasi experiment* dengan *non- equivalent control grup design*, *survey observasional* dengan pendekatan *crosssectional*, *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*, dan *pre- experiment* dengan *onegroup pre-post test design*.

5.2.1 Analisis Review Jurnal

Artikel pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ika Sumiyarsi, Angesti Nugraheni, Sri Mulyani, Erindra Budi Cahyanto, MujahidatulMusfiroh pada tahun 2021 dengan judul “*Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Aktivitas Fisik Lansia*” yang mempunyai jumlah responden sebanyak 42 responden dengan teknik pengambilan sampel teknik total sampling, yaitu seluruh responden dari populasi yang memenuhi kriteria restriksi, sebanyak 42 lansia. Analisis data menggunakan somers’d. Hasil Terdapat pengaruh antara tekanan darah dan aktivitas fisik pada lansia dengan korelasi lemah dan arah negatif. Semakin tinggi tekanan darah, aktivitas fisik lansia cenderung semakin rendah.

Artikel kedua yaitu penelitian yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik

Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun” oleh Ellis Makawekes, Levi Suling, Vandri Kallo pada tahun 2020 dengan jumlah responden 32. Prosedur pengambilan sampel ditentukan berdasarkan rumus penentuan secara umum yaitu jika besar populasi ≤ 1000 , (Setiadi, 2013). Sampel yang diambil yaitu 10 % dari total 316 lansia. Jadi besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 32 responden. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini mengungkapkan p-value = 0,000 yang kurang dari nilai signifikan 0,005. uji diperoleh yaitu tekanan darah sebelum aktivitas fisik memiliki nilai lebih kecil dari tekanan darah sesudah aktivitas dimana didapatkan tekanan darah rata-rata meningkat dari sebelum melakukan aktivitas yaitu 142,25 menjadi 159,81. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia didesa Taloarane.

Artikel ketiga yaitu penelitian dari Rijanti Abdurrachim, Indah Hariyawati, Nany Suryani tahun 2016 yang berjudul “hubungan asupan natrium, frekuensi dan durasi aktivitas fisik terhadap tekanan darah lansia di panti sosial tresna werdha budi sejahtera dan bina laras budi luhur kota banjarbaru, kalimantan selatan” dengan jumlah responden 65. Sampel yang diperoleh berjumlah 65 orang, meliputi 28 orang (43%) laki-laki dan 37 orang (57%) perempuan, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis dengan rancangan cross-sectional. Tes Pearson digunakan untuk melihat korelasi ($\alpha=0,05$). Subyek penelitian adalah 65 lansia usia 60-74 tahun, yang terdiri dari 28 orang (43%) laki-laki 37 orang (57%) perempuan. Hasil uji Pearson menyimpulkan, ada korelasi positif yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah sistol ($p < 0,05$). Terdapat korelasi negatif yang bermakna antara frekuensi aktivitas

fisik dengan tekanan darah sistol ($p < 0,05$) dan diastol ($p < 0,05$). Terdapat korelasi negatif yang bermakna antara durasi aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol ($p < 0,05$). Namun, tidak ada hubungan bermakna antara durasi aktivitas fisik dengan tekanan darah diastol.

Artikel keempat yaitu penelitian yang berjudul "*Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur*" oleh Muhammad Nurman, Annisa Suardi pada tahun 2018 jumlah responden 85. sampel secara simple random sampling adapun alat pengumpulan data adalah kuesioner dan sphygmomanometer, stetoskop. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat. dapat diketahui bahwa bahwa dari 38 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan terdapat 31 lansia (60,8%) yang mengalami tekanan darah tidak normal, sedangkan dari 35 melakukan aktivitas sedang terdapat 20 (58,8%) yang mengalami tekanan darah normal dan dari 12 lansia yang melakukan aktivitas berat terdapat 7 lansia (20,6%) mengalami tekanan darah tidak normal. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

Artikel kelima yaitu penelitian dari Endi Supriyanto pada tahun 2019 yang berjudul "*Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Penyakit Hipertensi Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru*". Penelitian ini menggunakan sampel teknik purposive sampling dengan 30 responden dengan hasil bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah

Pekanbaru. penelitian ini dianalisis statistik Paired T-test nilai P-value 0,000 pada sistol pretest dan posttest dan 0,001 diastol pretest dan posttest menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia.

Artikel keenam yaitu penelitian yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta” oleh Marina Mila, Anida, Yuli Ernawati pada tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode survey observasional dengan pendekatan cross sectional dengan sampel sebanyak 60 orang lansia penderita tekanan darah tinggi. Aktifitas fisik dapat diukur menggunakan kuesionare dan tekanan darah dihitung dengan menggunakan sphigmomanometer jenis air raksa. Analisis data menggunakan uji Fisher exact dengan hasil uji fisher exact kemaknaan yang didapat nilai pearson chi-square sebesar 31.080, dengan nilai p value 0,000 yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di dusun Miri, Sriharjo, Imogiri, Bantul, Yogyakarta.

Artikel ketujuh yaitu penelitian dari Egas A. Da Costa Xavier, Swito Prastiwi, Mia Andinawati pada tahun 2017 dengan judul “*Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang*”. Penelitian ini menggunakan sampel 30 responden dengan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen General Practise Physical Activity Questionnaire (GPPAQ). Data dapat diuji dengan korelasi Pearson Product Moment. Aktivitas fisik responden tergolong dalam kategori sedang (70%). Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tahap I sebesar 56,7%. Hasil analisa bivariat

menunjukkan p value $(0,029) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

Artikel kedelapan yaitu penelitian yang berjudul "*Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare*" pada tahun 2020 dengan 20 responden. penelitian ini menggunakan sampel dengan metode Nonprobability Sampling dengan teknik Purposive Sampling dimana cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Analisa data diperoleh dengan observasi. Setelah data terkumpul dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan pengolahan data, kemudian dilakukan analisis data univariat pada tiap-tiap variabel serta analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel independen (aktivitas jalan pagi) terhadap variabel dependen (hipertensi) dengan menggunakan uji statistik wilcoxon. Hasil dari 20 responden sebelum dilakukan aktivitas jalan pagi terdapat 12 responden (60,0%) tekanan darah sistol 140 mmHg dan 15 responden (75,0%) tekanan darah diastol 90 mmHg. Setelah dilakukan aktivitas jalan pagi terdapat 9 responden (45,0%) pada tekanan darah sistol 140 mmHg dan 8 responden (40,0%) tekanan darah diastol antara 80 dan 90 mmHg. Analisa data diperoleh $p=0.020$ dapat disimpulkan bahwa Jalan pagi selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu sangat berpengaruh terhadap menurunnya tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Artikel kesembilan yaitu penelitian dari Dinda Kartika Yulisa, Siti Baitul dengan judul "*The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly*

With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pemalang” pada tahun 2018 dengan 10 responden. Sampel diambil dengan menggunakan insidental pengambilan sampel yang bertujuan. Diambil 10 responden Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu terdiri dari 5 responden hipertensi status gizi normal dan 5 responden responden hipertensi dengan status gizi obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelumnya melakukan olahraga jalan kaki adalah 152,20/95,80 mmhg dan setelah melakukan olahraga jalan kaki latihan adalah rata-rata 147,60 / 93,60 mmhg. Latihan jalan kaki berkurang tekanan darah pada lansia dengan hipertensi status gizi obesitas. Itu hasil penelitian dapat dikatakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan masyarakat kebijakan program kesehatan lansia penderita hipertensi tentang efektivitas olahraga jalan kaki sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah.

Artikel kesepuluh yaitu penelitian yang berjudul *“Impact of Physical Activity on Heart Rate, Blood Pressure and Rate-Pressure Product in Healthy Elderly”* oleh George Papathanasiou, Georgios Mitsiou, Magdalini Stamou, Sophia Stasi, Anastasia Mamali and Effie Papageorgiou pada tahun 2020 dengan 106 responden. Kuesioner IPAQ-GR diterapkan untuk mengevaluasi Tingkat aktivitas fisik peserta. Hasi HR dan SBP secara signifikan terkait dengan kelas aktivitas fisik. Kelas aktivitas fisik adalah Berbanding terbalik dengan HR pada pria ($p=0,023$) dan SBP pada wanita ($p=0,009$). Itu RPP lebih rendah pada peserta dengan kelas aktivitas fisik sedang, dibandingkan dengan peserta dengan kelas aktivitas fisik rendah, namun korelasinya tidak signifikan secara statistik dapat disimpulkan peningkatan aktivitas fisik, dari tingkat rendah ke sedang, secara

signifikan menurunkan HR significantly Pada pria dan SBP pada wanita. RPP ditemukan lebih rendah pada subjek lanjut usia yang sehat Dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, tetapi hubungan ini tidak signifikan. Penemuan masa depan Harus dilakukan untuk memperjelas bagaimana aktivitas fisik dengan durasi yang lebih lama dan/atau intensitas yang lebih tinggi Dapat mempengaruhi fungsi miokard dan respon kardiovaskular pada orang tua yang sehat Individu.

Peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat menyeimbangkan tekanan darah pada lansia. aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dari mulai yang ringan, sedang dan berat. kebanyakan lansia yang melakukan aktivitas ringan dan berat karena lansia seiring bertambahnya usia kemampuan untuk melakukan aktivitas sangat berkurang 30-50%. karena berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas fisik bisa menyebabkan tekanan darah yang kurang seimbang. maka peneliti menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin untuk melakukan kegiatan dirumah agar menjadi seimbang.

5.2.2 Temuan penelitian

Hasil temuan uji hipotesis hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia adalah signifikan. Hal ini berarti bahwa dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat menyeimbangkan tekanan darah pada lansia. hal ini juga berarti semakin sering melakukan aktivitas fisik sehari-hari akan semakin seimbang pula tekanan darah pada lansia.

Aktivitas fisik dapat berhubungan dengan tekanan darah karena tekanan darah pada seseorang dapat seimbang dengan dilakukannya aktivitas fisik seperti pada artikel ke 5,8 menyatakan jalan pagi dapat dilakukan seseorang pada pagi

hari sebelum terbitnya matahari karena dapat mengaktifkan kembali sel atau jaringan tubuh dan untuk merefleksikan sendi-sendi otot pergelangan kaki dan tubuh untuk lebih bergerak, maka dari itu alangkah baiknya kalau keringat keluar dari dalam tubuh untuk menetralkan racun yang keluar dan tubuh akan menjadi segar bugar. Jalan pagi dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu, maka dapat mengontrol keseimbangan tekanan darah pada seseorang. Arikel ke 9 menyatakan bahwa senam juga bisa mengontrol tekanan darah pada seseorang seperti halnya jalan pagi. pada artikel ke 1,2 menyatakan bahwa sebagian besar aktivitas lansia yang dilakukan sebagai ibu rumah tangga yaitu melakukan aktivitas didalam rumah maupun aktivitas diluar rumah contohnya menyapu, mencuci dan mengasuh cucu bisa dilakukan pada lansia sehingga aktivitasnya teratur dan dapat membantu mempertahankan elastisitas pembuluh darah bahkan pada lansia yang telah berumur.

Aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah karena dapat membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi karena mempunyai fungsi otot dan sendi lebih baik dan organ-organ demikian lebih kuat dan lebih lentur. aktivitas yang dilakukan seperti latihan fisik, berjalan, menaiki tangga, melakukan kegiatan dirumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, menyapu dll. Latihan yang dilakukan 30-40 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari dengan kegiatan dirumah bisa membuat fungsi otot dan sendi lebih baik dan organ-organ semakin kuat dan lentur. Seseorang bisa melakukan latihan sehari-hari rata-rata melakukan jalan pagi selama 30 menit dilakukan pada setiap hari

selasa, rabu, kamis, sabtu selama 4 hari tersebut bisa jalan selama 120 menit dalam seminggu dan ada juga kegiatan aktivitas fisik seperti latihan berjalan 35-45 itu dilakukan 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secara rutin dan teratur maka dapat membuat tekanan darah menjadi stabil. aktivitas yang dilakukan setiap 3 sampai 4 kali dalam seminggu biasanya dapat diimbangi dengan cara meminum obat secara rutin dan teratur bahkan keluarga bisa membantu untuk memantau agar obat yang diberikan bisa membantu untuk mengontrol tekanan darahnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan cara membuat jadwal secara rutin untuk melakukan aktivitas dan diimbangi dengan meminum obat secara teratur agar bisa membuat lansia semakin stabil tekanan darahnya.

Menurut *British Heart Foundation* (BHF:2014), menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan lansia dapat mempengaruhi beberapa faktor seperti faktor biologis, fisiologis, demografis, sosial, stress, jenis kelamin, obesitas, ras, perilaku kesehatan sehari-hari. Semakin bertambahnya usia seseorang akan semakin pula menurunnya aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan ini akan juga berpengaruh terhadap kesehatan orang tersebut. Maka semakin bertambah usia aktifitas harus dikurangi yang disesuaikan dengan kemampuan yang seharusnya dilakukan sehari-hari untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran terutama bagi lansia.

Hasil kombinasi antara beberapa penelitian bahwa hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia juga dipengaruhi oleh variabel lain diluar yang diteliti. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi keseimbangan tekanan darah pada lansia elastisitas pembuluh darah, stress dan kurangnya kegiatan selama di rumah.

Faktor usia pada lansia kebanyakan pada usia 60-74 tahun semakin tua umur pada lansia semakin berkurang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini dibuktikan pada jurnal diatas bahwa seseorang semakin bertambah usia maka kegiatan sehari-hari semakin terbatas dan semakin bertambahnya umur maka resiko lebih besar terhadap tekanan darah yang tinggi. Pada usia semakin tua menyebabkan elastisitas pembuluh darah mengalami penurunan karena akan lebih kaku dan kurang mampu merespon terhadap tekanan darah. Kondisi ini akan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena dinding pembuluh darah tidak mampu bereaksi (kembali ke posisi semula) dengan kelenturan yang berkurang. Ini bisa dikurangi dengan melakukan aktivitas ringan sesuai kemampuan lansia agar viskositas darah tetap berjalan.

Faktor stress juga ikut mempengaruhi meningkatnya tekanan darah karena meningkatnya stimulasi sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan curah jantung pada lansia. lansia harus melakukan aktivitas sehari-hari secara rutin sehingga kesehatan terkontrol dan tekanan darah pada lansia menjadi seimbang untuk mengurangi stress.

Melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lansia yang bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga menjaga tekanan darah agar tetap stabil dalam batas normal. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari bisa dimulai dengan aktivitas ringan, sedang dan berat. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah jalan pagi, memberisihkan rumah, menyapu.

Menurut Anggara & prayitno (2013), bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari secara rutin dapat semakin meningkat maka kebutuhan darah yang

mengandung oksigen akan semakin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti curah jantung, ketegangan arteri, dan volume laju serta kekentalan (viskositas) darah. Otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang di sebut *brain derived neutrophic factor* (BDNF). Protein ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugardan sehat. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik.

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi pada lansia sehingga pentingnya untuk melakukan aktivitas fisik sehar-hari secara rutin dan teratur untuk mengontrol tekanan darah pada lansia.

Memperhatikan hasil penelitian secara keseluruhan beserta analisis dan pembahasannya, bahwa :

1. Penerapan aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun.
2. Pemberian asupan natrium, frekuensi dan durasi aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia.
3. Penerapan aktivitas fisik jalan pagi berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penyakit hipertensi

4. Penerapan latihan jalan kaki berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
5. Penerapan aktivitas fisik berpengaruh pada denyut jantung lansia

Hasil temuan secara keseluruhan dirumuskan bahwa aktivitas fisik sehari-hari berhubungan dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia. Hal ini berarti bahwa dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat menyeimbangkan tekanan darah pada lansia. hal ini juga berarti semakin sering melakukan aktivitas fisik sehari-hari akan semakin seimbang pula tekanan darah pada lansia.

5.3 Implikasi Dalam Keperawatan

5.3.1 Implikasi Teoritis

Literature review ini berimplikasi terhadap mahasiswa yang sedang melakukan praktik keperawatan, dan hasilnya bisa diterapkan sebagai salah satu intervensi keperawatan. Penelitian yang ditelaah dalam artikel menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia adalah signifikan. Maka *Health education* yang harus disampaikan kepada lansia adalah melakukan aktivitas fisik sehari-hari sebagai terapi pendamping pengobatan medis. Beberapa hal sesuai telaah jurnal aktifitas sehari-hari yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah bisa dimulai dengan aktivitas ringan, sedang dan berat. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah jalan pagi, memberisihkan rumah, menyapu. Lansia juga harus tetap menjaga pola makan maupun istirahat yang cukup untuk tetap mengontrol tekanan darah saat melakukan aktivitas fisik agar memberikan hasil yang maksimal.

5.3.2 Implikasi Praktis

1. Bagi Responden

Pemberian terapi aktivitas fisik secara rutin dan teratur membuat para responden menjadi rileks dan juga banyak manfaatnya seperti dapat mengontrol tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan yang dilakukan berdasarkan kemampuannya. Setelah dilakukan aktivitas responden bisa menanyakan apa yang menjadi hambatan atau kendala dalam melakukan aktivitasnya dan bisa didiskusikan lanjutan untuk melakukan kegiatannya dengan tim kesehatan.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu memberikan *health education* kepada pasien dan keluarganya dengan melakukan aktifitas fisik sehari-hari yang cocok dan tidak berbahaya bagi lansia dan untuk mengatasi masalah yang sedang dialami atau mengontrol tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti dapat membagikan dan menerapkan informasi yang telah dilakukan penelitian bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan asuhan keperawatan berupa *health educationd* dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin dan teratur agar dapat mengontrol tekanan darah pada lansia atau dapat memberikan asuhan keperawatan secara mandiri yang sedang melakukan perawatan dan menambah wawasan serta pengalaman bagi profesi keperawatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk melanjutkan penelitian selanjutnya mengenai aktivitas fisik sehari-hari yang dapat mengontrol tekanan darah dan dapat menyelesaikan masalah serupa yang terjadi pada lansia.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil telaah *literature review* hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia adalah signifikan. Pada hasil *literature review* didapatkan aktivitas fisik sehari-hari dapat menjaga keseimbangan tekanan darah pada lansia. aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dari mulai yang ringan, sedang dan berat. Aktivitas yang dilakukan pada lansia seperti berjalan, menaiki tangga, melakukan kegiatan rumah seperti mencuci baju, mencuci piring, menyapu dll. Kegiatan yang dilakukan dalam sehari-hari dari mulai 30-40 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. untuk lansia yang cenderung aktivitasnya terbatas bisa dilakukan aktivitasnya dengan bantuan keluarga dan jika tekanan darahnya semakin meningkat bisa diimbangi dengan meminum obat untuk mengontrol tekanan darahnya. Pada lansia yang paling sering dilakukan kegiatan yang ringan-sedang karena keterbatasan dalam organ-organ pada tubuh lansia. Lansia seiring bertambahnya usia kemampuan untuk melakukan aktivitas sangat berkurang 30-50%. karena berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas fisik bisa menyebabkan tekanan darah yang kurang seimbang. maka peneliti menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin untuk melakukan kegiatan dirumah agar menjadi seimbang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lansia agar dapat menerapkan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin dan teratur untuk mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan ddiupayakan yang mudah dilakukan, agar lansia bisa melakukannya. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah jalan pagi, memberisihkan rumah, menyapu.

6.2.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu memberikan *health education* kepada pasien dan keluarganya dengan menganalisa lebih lanjut aktifitas sehari-hari yang cocok dan tidak berbahaya bagi lansia. Diharapkan juga mahasiswa mampu memahami pemenuhan aktivitas fisik sehari-hari yang harus dipenuhi oleh lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

6.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti dapat membagikan dan menerapkan informasi yang telah dilakukan penelitian bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan asuhan keperawatan berupa *health education* kepada lansia atau memberikan asuhan keperawatan secara mandiri yang sedang melakukan perawatan dan menambah wawasan serta pengalaman bagi profesi keperawatan. Diharapkan untuk salah satu masukan perawat untuk mengembangkan dan menerapkan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin dan teratur agar dapat memberikan implementasi asuhan keperawatan pada lansia.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau

pengembangan peneliti selanjutnya dan dapat menggali tentang aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh lansia dan hambatan apa yang sering terjadi saat melakukan aktivitas fisik pada lansia. Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat membandingkan terapi ini dengan terapi lainnya untuk lebih baik menilai keefektifannya dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186>
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer Dalam Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 10–33. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>
- Darah, T., Di, L., Sosial, P., Werdha, T., Sejahtera, B., Bina, D. A. N., Budi, L., Kota, L., & Selatan, K. (2016). *Gizi indonesia*. 39(1), 37–48.
- GA Mudamakin, J. R., Aryana, I. S., & Suastika, R. T. K. (2018). Risiko hipotensi ortostatik pada pasien geriatri dengan hipertensi di Desa Pedawa, Kecamatan Banjar, Kabupaten Singaraja, Propinsi Bali. *Medicina*, 49(2), 227–231. <https://doi.org/10.15562/medicina.v49i2.281>
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Lere, M. (2020). *Pengaruh Kurangnya Pengetahuan Pola Makan Pada Lansia Tentang Hipertensi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/fk9au>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83–90.
- Marleni, L., Syafei, A., Thia, M., & Sari, P. (2020). *Palembang the Correlation Between Physical Activity and Hypertension*. 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Muhammad Nurman, & Suardi, A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners*, 2(9), 71–78.
- Putra, K. P., Kurniasari, M. D., & Adeoka Purnamasiwi. (2018). Analisa hubungan aktivitas fisik terhadap kondisi fisik lansia di desa dan kota. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 2, 235–243.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Rina febriani, zaitul, A., Asdhiwitanto, R., Tangkuman, K., Tewal, B., & Trang, I. (2019). Vol. 1 No.4 Edisi 2 Juli 2019 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. *Jurnal EMBA*, 1(4), 153–157.
- Roy C. Research based on the Roy adaptation model: Last 25 years. *Nursing Science Quarterly*. 2011 Oct;24(4):312-20.
- Sari, D. P., Kusudaryati, D. P. D., & Noviyanti, R. D. (2018). Hubungan Kualitas

- Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 93. <https://doi.org/10.26576/profesi.271>
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Sumarta, N. H. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu*. 104.
- Sumiyarsi, I., Nugraheni, A., Mulyani, S., & Cahyanto, E. B. (2021). *PENGARUH TEKANAN DARAH TERHADAP AKTIVITAS FISIK LANSIA Effects of Blood Pressure on Physical Activity of the Elderyl*. 9(1), 136–141.
- Supriyono, S. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole pada Peserta Pelatihan Manajemen Puskesmas. *Jurnal Inspirasi*, 10(1), 32–48. <https://doi.org/10.35880/inspirasi.v10i1.62>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Xavier, E. A., Prastiwi, S., & Andinawati, M. (2017). The relationship between physical activities with blood pressure of elder people in Banjarejo, Malang. *Nursing News*, 3(2), 358–368.

CURRICULUM VITAE

Nama : Ayu Amaliyah
Nim : 1710018
Program Studi : S-1 Keperawatan
Tempat, tanggal lahir : Jombang, 18-03-1998
Agama : Islam
Email : aamaliyah3@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

4.	TK	Dharma Wanita	Lulus Tahun 2006
5.	SD	SDN Bangsri 1	Lulus Tahun-2011
6.	SMP	SMPN Plandaan 1	Lulus Tahun 2014
7.	SMA	SMAN Plandaan	Lulus Tahun 2017

Lampiran

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Never Give Up On Something You Believe In

Hasil Karyaku ini kupersembahkan kepada :

1. Alhamdulillah segala puji syukur yang tidak henti-hentinya saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Bapak Kusnan dan Ibu Muntiasri Selaku orang tua yang selalu memberi dukungan kepada saya secara moral dan material, serta menjadi motivasi bagi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Arin, Iftitah, Intan, Nanda Selaku sahabat saya dikampus yang slalu mendengarkan keluh kesah saya, membantu saya dan menyemangati saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Teman-teman Kumara 23 di STIKES Hang Tuah Surabaya yang selalu bersama-sama dan menemani dari awal sampai akhir perkuliahan tetap kompak dan juga bisa meraih keberhasilan sampai ke jenjang yang lebih tinggi.

LEMBAR PENGAJUAN JUDUL

**LEMBAR PENGAJUAN JUDUL PENELITIAN DAN PENGAJUAN SURAT IJIN
STUDI PENDAHULUAN/ PENGAMBILAN DATA PENELITIAN * coret salah satu
MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA
TA 2020/2021**

Berikut dibawah ini saya, mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya Surabaya :

Nama : AYU AMALIYAH
NIM : 1710018

Mengajukan Judul Penelitian

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN KESEIMBANGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA (LITERATURE REVIEW)**

Selanjutnya mohon koreksi bahwa judul yang saya ajukan ~~BELUM/PERNAH~~ * coret salah satu
(diisi oleh Ka Perpustakaan) diteliti sebelumnya dan selanjutnya berkenan dikeluarkan surat ijin

pengambilan data :

Kepada :

Alamat :

Tembusan : 1.

2.

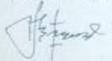
Waktu/ Tanggal :

Demikian permohonan saya.

Surabaya, 02 Maret 2021
Mahasiswa


AYU AMALIYAH
NIM. 1710018

Pembimbing 1


DR. Setiadi, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 03001

Ka Perpustakaan


Nadia O. A. Md
NIP. 03038

Pembimbing 2

.....
NIP.

Ka Prodi S1 Keperawatan


Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 03010