

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT**

**Skripsi, Juli 2018**

**Egia Rinaldi Rosadi**

**Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Majalaya**

**V Bab + 111 Hal + 8 Tabel + 2 Bagan + 12 Lampiran**

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang banyak diderita pada lansia. Penyakit ini akan berdampak buruk jika tidak mendapat penanganan yang tepat secara berkelanjutan. Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia hipertensi wilayah kerja puskesmas Majalaya. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode deskriptif, dengan subyek penelitian yaitu Lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Majalaya yang ditentukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dan *Slovin* sebanyak 71 Lansia Hipertensi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, data yang didapat dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak komputer (SPSS). **Hasil :** hasil dalam penelitian ini diperoleh bahwa aktivitas fisik Lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Majalaya pada indikator ketahanan, kelenturan dan kekuatan otot lansia yang terkategori baik sejumlah 35 lansia (47,3)% dan kurang sejumlah 36 lansia (48,6). **Kesimpulan :** Lansia di wilayah kerja puskesmas Majalaya memiliki gambaran tingkat aktivitas fisik kurang. **Saran :** Pihak puskesmas khususnya program lansia diharapkan agar memberikan skrining lebih lanjut untuk mencegah terjadinya hipertensi ke stage yang lebih dan memberikan edukasi kepada para lansia hipertensi tentang pentingnya aktivitas fisik.

**Kata kunci** : Aktivitas fisik, lansia, dan hipertensi

**Daftar Pustaka** : 48 (2003-2017)