

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)
PENGARUH AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS HIDUP
LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Pendidikan Profesi Ners



Disusun oleh :

Kelompok 27

1. Nindy Rosa Filia Adi Novitasari (SN201181)
2. Eka Nur Rani (SN201118)
3. Siska Bela Damayanti (SN201208)
4. Dwi Krisma Dayanti (SN201115)
5. Candra Kusumasari (SN201103)
6. Emila Yudianti (SN201120)

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

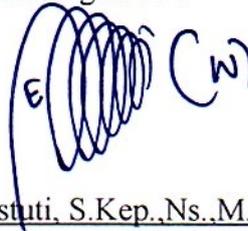
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa
Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul
**“Pengaruh Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Peningkatan Kualitas
Hidup Lansia dengan Hipertensi”**
telah melakukan proses bimbingan dan dinyatakan layak untuk diseminarkan
didepan dewan penguji

Disusun oleh kelompok 27 :

1. Nindy Rosa Filia Adi Novitasari (SN201181)
2. Eka Nur Rani (SN201118)
3. Siska Bela Damayanti (SN201208)
4. Dwi Krisma Dayanti (SN201115)
5. Candra Kusumasari (SN201103)
6. Emila Yudianti (SN201120)

Surakarta, 23 Agustus 2021

Mengetahui
Pembimbing KIAN

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of overlapping loops and a final flourish that resembles the letter 'W'.

Erlina Windyastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 201187065

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa
Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul
**“Pengaruh Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Peningkatan Kualitas
Hidup Lansia dengan Hipertensi”**
telah dilakukan sidang/ seminar yang dihadiri oleh audiens dan dewan penguji

Ditetapkan di : Universitas Kusuma Husada Surakarta
Hari/tanggal : Kamis, 2 September 2021

Disusun oleh kelompok 27 :

1. Nindy Rosa Filia Adi Novitasari (SN201181)
2. Eka Nur Rani (SN201118)
3. Siska Bela Damayanti (SN201208)
4. Dwi Krisma Dayanti (SN201115)
5. Candra Kusumasari (SN201103)
6. Emila Yudianti (SN201120)

Surakarta, 2 September 2021

Dewan Penguji



Erlina Windyastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK : 201187065

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta



Atiek Murharyati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK : 200680021

Ketua Prodi Profesi Ners Program Profesi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta



Yunita Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK : 201185088

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena kasih dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini tepat pada waktunya. KIAN berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi” disusun untuk memenuhi syarat akademis dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Dalam menjalani proses menyusun KIAN ini, tidak sedikit halangan dan rintangan yang penulis hadapi. Menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini ada begitu banyak tangan yang membantu untuk mengoreksi, memberikan bahan dan informasi yang dibutuhkan serta banyak pikiran dan kata-kata penyemangat yang diterima oleh penulis. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ns. Setiyawan., M.Kep selaku Rektor Universitas Kusuma Husada Surakarta.
2. Ns. Atiek Murharyati, M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
3. Ns. Yunita Wulandari, M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta.
4. Ns. Erlina Windyastuti, M.Kep selaku pembimbing Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang telah memberikan masukan, bimbingan dan arahan selama penyusunan KIAN.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta.
6. Mahasiswa Program Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta angkatan XII yang telah senantiasa menjadi teman seperjuangan.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan waktu yang dimiliki, masih banyak kekurangan dalam penulisan Karya

Ilmiah Akhir Ners ini. Untuk itu saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan. Penulis berharap Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, kalangan akademis dan masyarakat yang berminat terhadap ilmu keperawatan.

Surakarta, Agustus 2021

Hormat kami,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Skenario Kasus	5
2.2 Strategi Kasus.....	6
2.3 Pembahasan.....	11
BAB III PENUTUP	
3.1 Kesimpulan	16
3.2 Saran.....	16
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Halaman
2.1	Strategi Penelusuran Bukti	9
2.2	Pembahasan Analisa Jurnal Penelitian	11

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Lampiran
1	Jurnal Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa
2	Jurnal Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi
3	Lembar Konsul Pembimbing

PENGARUH AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Dwi Krisma Dayanti, Candra Kusumasari, Eka Nur Rani, Emila Yudianti, Nindy Rosa Filia Adi Novitasari, Siska Bela Damayanti

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi. Seseorang dikatakan hipertensi apabila keadaan tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal yaitu ≥ 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan atau ≥ 90 mmHg untuk tekanan diastolik secara terus-menerus. Lansia yang menderita hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Penatalaksanaan peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan dengan teknik nonfarmakologis, yaitu aktivitas fisik. **Skenario kasus:** Pada kelompok lansia yang rutin mengikuti posyandu didapatkan bahwa sebanyak 85% lansia mengalami masalah Hipertensi. Pada kasus ini rata-rata nilai sistolena adalah 152 mmHg dan diastolena adalah 125 mmHg.

Strategi penelusuran bukti: Penelusuran jurnal penelitian menggunakan alamat *Pub Med*, *Google Cendekia*, dan *Proquest* pada tanggal 16 Agustus 2021 dengan menggunakan kata kunci dan telah ditemukan beberapa hasil jurnal penelitian, kemudian dilakukan pemilihan sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Pembahasan: Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia pada kesehatan fisik dengan menurunkan tekanan darah lansia, yang berarti bahwa semakin lansia mandiri dalam melakukan aktivitas fisik sehingga kualitas hidup lansia akan bertambah baik. Dengan melakukan aktivitas fisik, bisa meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Selain itu, bisa menurunkan tekanan darah pada lansia dan menurunkan risiko stroke.

Kesimpulan: aktivitas fisik efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Kualitas Hidup, Lansia.

Referensi: 17 (2011- 2020)

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON INCREASING THE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

Dwi Krisma Dayanti, Candra Kusumasari, Eka Nur Rani, Emila Yudianti, Nindy Rosa Filia Adi Novitasari, Siska Bela Damayanti

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a non-communicable disease in the form of disorders of the circulatory system. A person is said to be hypertensive if the condition of blood pressure has increased above normal, namely 140 mmHg for systolic pressure and or 90 mmHg for diastolic pressure continuously. Elderly who suffer from hypertension can affect their quality of life. Management of improving the quality of life can be done with non-pharmacological techniques, namely physical activity. Case scenario: In the elderly group who regularly attend the posyandu, it was found that as many as 85% of the elderly had hypertension problems. In this case, the mean systolic value was 152 mmHg and the diastolic was 125 mmHg.*

Evidence search strategy: *Searching research journals using Pub Med, Google Scholar, and Proquest addresses on August 16, 2021 using keywords and several research journal results have been found, then selection is made according to the desired criteria. Discussion: Physical activity can help improve the quality of life of the elderly on physical health by lowering the blood pressure of the elderly, which means that the more independent the elderly are in doing physical activity so that the quality of life of the elderly will improve. By doing physical activity, can increase life expectancy longer. In addition, it can lower blood pressure in the elderly and reduce the risk of stroke.*

Conclusion: *physical activity is effective in improving the quality of life in the elderly with hypertension.*

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Quality of Life, Elderly*

Reference: *17 (2011- 2020)*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kamenkes RI, 2017). Saat memasuki fase lansia, seorang individu mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan fisiologis, psikologis dan status sosial ekonomi. Perubahan fisiologis pada lansia seperti rambut menjadi beruban dan berkurang, kulit menjadi kering dan berkerut, tulang berubah susunannya, setelah umur 60 tahun manusia menjadi lebih pendek, jantung tidak bereaksi secepat dulu, peredaran darah berlahan-lahan mulai terganggu, dan pencernaan tidak begitu baik lagi. Masalah psikologis yang paling umum yang berpengaruh pada lansia adalah timbulnya depresi, demensia, dan mengigau. Masalah ekonomi yang terkait dengan menurunnya produktivitas kerja akan berdampak pada menurunnya pendapatan ekonomi pada lansia (Triningtyas, 2018). Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi (Azizah, 2011).

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi. Seseorang dikatakan hipertensi apabila keadaan tekanan darah mengalami

peningkatan diatas normal yaitu ≥ 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan atau ≥ 90 mmHg untuk tekanan diastolik secara terus-menerus. Tahap hipertensi dikategorikan menjadi dua, yaitu hipertensi derajat 1 pada rentang tekanan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg dan hipertensi derajat 2 yaitu tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 100 mmHg (Putriastuti, 2013). Studi yang dilakukan Degl'Innocenti (2002) menyatakan bahwa penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lanjut usia, sehingga kualitas hidup para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun. Lanjut usia dapat dinyatakan memiliki tingkat kualitas hidup yang baik, bila suatu kondisi yang menyatakan tingkat kepuasan secara batin, fisik, sosial, serta kenyamanan dan kebahagiaan hidupnya (Yusup, 2010).

Menurut penelitian dari Anbarasan (2015), menyebutkan bahwa secara umum kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi adalah baik (58,3%), hanya saja buruk pada kualitas kesehatan fisik (71,7%) dan lingkungan (73,3%). Dalam penelitian Xu et al. (2016), mengatakan bahwa orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang buruk dari pada orang yang tidak mengalami hipertensi (Supratman, 2014; Kusumaratna, 2008). Pada penelitian yang dilakukan oleh Trevisol dkk (2011) ditemukan bahwa pada individu yang menderita hipertensi, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan pada individu dengan tensi yang normal. Pada pasien dengan hipertensi namun menjalani pengobatan yang rutin juga dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan

tekanan darah tidak terkontrol dan tidak dalam pengaruh obat-obatan. Menurut Sri Santiya, 2014: Li dkk 2005 pada individu dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang rendah terutama pada dimensi fisik. Kualitas hidup yang buruk ini merupakan komplikasi dari hipertensi itu sendiri. Oleh karena itu untuk menurunkan angka morbiditas dan angka mortalitas, salah satunya dengan memperbaiki kualitas hidupnya.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik sangat penting peranannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Dian, 2017). Menurut Akmal, 2012 aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia pada kesehatan fisik dengan menurunkan tekanan darah lansia. Aktivitas fisik dapat membantu menguatkan jantung, jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha semakin ringan kerja jantung maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun. Senam adalah salah satu bentuk aktifitas fisik yang gerakannya mudah untuk diikuti oleh siapapun, termasuk lansia. Aktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan kondisi lansia yang di lakukan secara teratur mampu mempertahankan kualitas hidup lansia agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan di atas maka dapat dirumuskan karya ilmiah ini sebagai berikut “Adakah pengaruh aktivitas fisik (*physical activity*) terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan Hipertensi?”

BAB II

2.1 SKENARIO KASUS

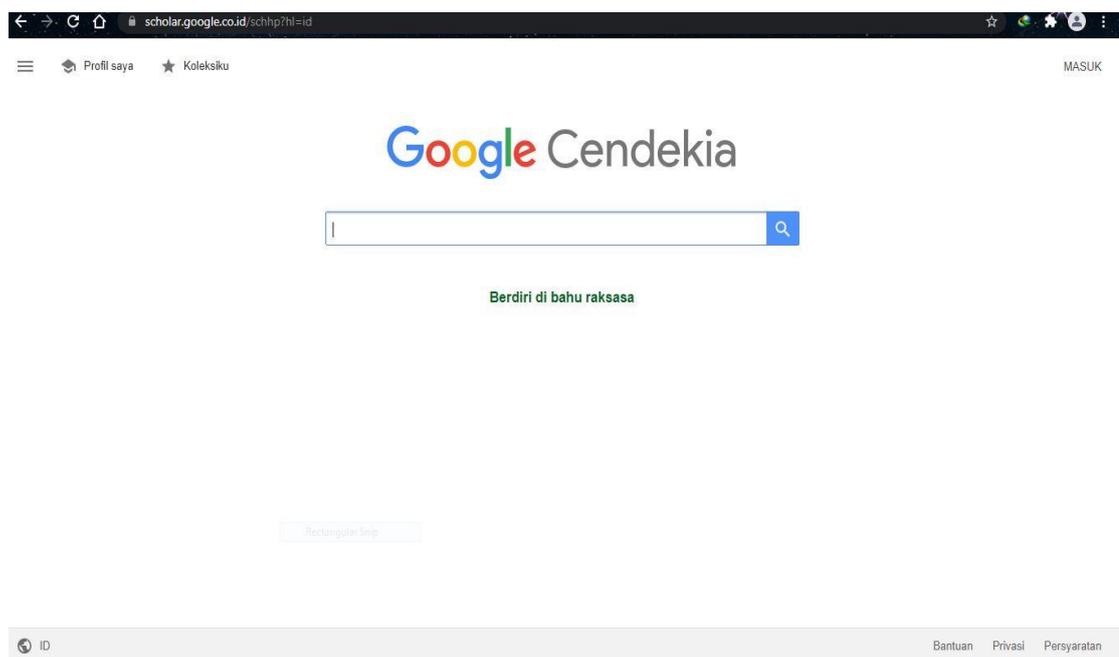
Pada kelompok lansia yang rutin mengikuti posyandu didapatkan bahwa sebanyak 85% lansia mengalami masalah Hipertensi. Pada kasus ini rata-rata nilai sistolenya adalah 152 mmHg dan diastolenya adalah 125 mmHg. Dari hasil wawancara dengan lansia yang mengalami hipertensi disebabkan karena faktor genetik, pola makan dan kebiasaan merokok. Dari banyaknya kasus tersebut terdapat lansia yang jarang mengontrol masalah kesehatannya dan tidak membatasi makanan apapun, kondisi tersebut jika dibiarkan akan memperburuk kondisi lansia yang mengalami hipertensi. Data yang didapatkan bahwa sebanyak 50% lansia yang mengalami hipertensi mengonsumsi obat yang dijual diwarung untuk mengontrol hipertensinya dan banyak kelompok lansia melakukan upaya pengobatan di Klinik maupun RS. Selain itu dari hasil pengkajian didapatkan data bahwa lansia tidak mengetahui cara yang tepat dalam mengontrol masalah hipertensi, lansia juga jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan jalan-jalan, bersepeda, yoga, senam dan aktivitas fisik lainnya. Sehingga lansia sulit dalam mengontrol tekanan darahnya.

2.2 STRATEGI PENELUSURAN BUKTI

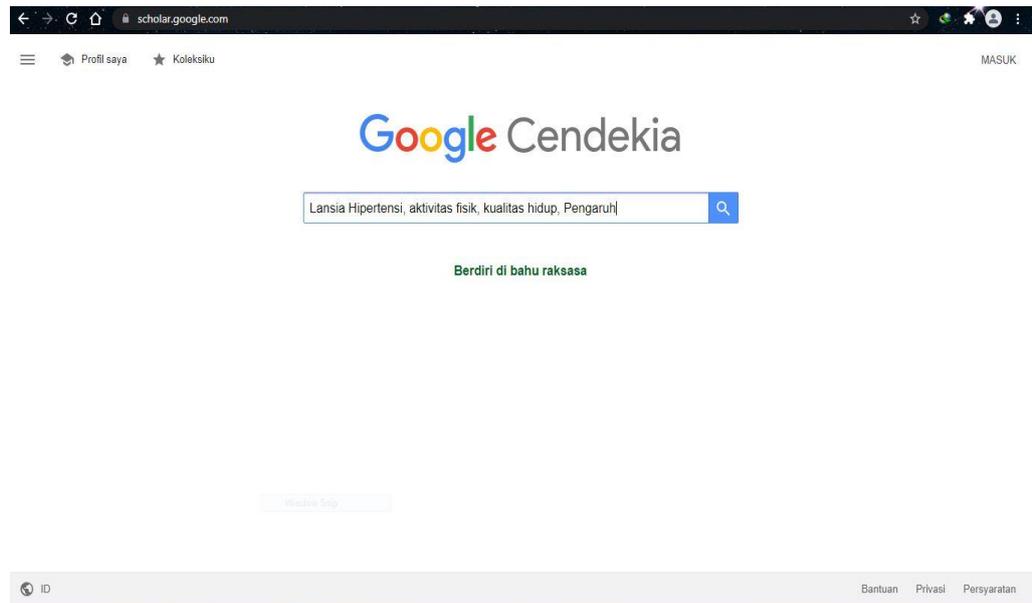
Penelusuran jurnal penelitian menggunakan alamat jurnal elektronik Google Cendekia (<https://scholar.google.co.id>) pada tanggal 16 Agustus 2021 dengan kriteria jurnal keperawatan yang telah terbit 5 tahun terakhir menggunakan kata kunci yang tercantum pada tabel 1.0 dan telah ditemukan beberapa hasil jurnal penelitian, kemudian dilakukan pemilihan sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Langkah – langkah pencarian jurnal 1

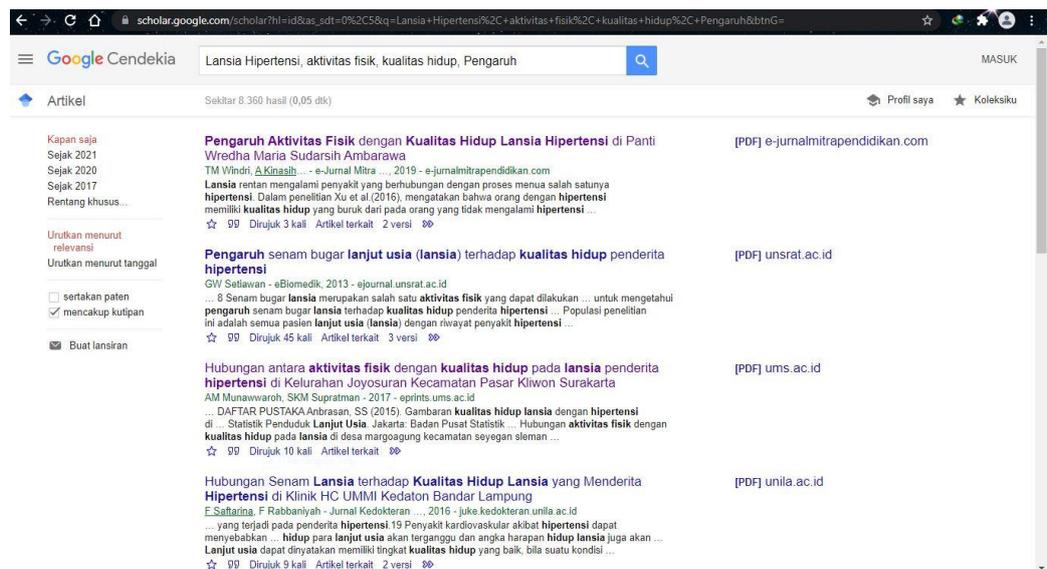
- 1) Buka alamat Google cendekia pada google atau langsung lewat <https://scholar.google.co.id/schhp?hl=id>



- 2) Kemudian ketik kata kunci atau PICO yang ingin dicari dengan Bahasa Indonesia
“Lansia Hipertensi, aktivitas fisik, kualitas hidup, Pengaruh”
Klik search atau tekan simbol / klik enter.



3) Muncul banyak jurnal seperti gambar dibawah ini.



4) Kemudian membatasi penelusuran dengan beri tanda centang atau klik pada opsi sejak 2017 atau rentang waktu khusus. Urutkan sesuai relevansi

Scholar.google.com/scholar?as_ylo=2017&q=Lansia+Hipertensi,+aktivitas+fisik,+kualitas+hidup,+Pengaruh&hl=id&as_sdt=0.5

Google Cendekia Lansia Hipertensi, aktivitas fisik, kualitas hidup, Pengaruh

Sekitar 6.160 hasil (0,07 dik)

Artikel

Kapan saja
Sejak 2021
Sejak 2020
Sejak 2017
Rentang khusus...

Urutkan menurut relevansi
Urutkan menurut tanggal

sertakan paten
 mencakup kutipan
 Buat lansiran

Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa [PDF] e-jurnalmitrapendidikan.com
TM Winda, A Khasihh ... - e-Jurnal Mitra ... - 2019 - e-jurnalmitrapendidikan.com
Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Dalam penelitian Xu et al (2016), mengatakan bahwa orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang buruk dari pada orang yang tidak mengalami hipertensi ...
☆ 99 Dirujuk 3 kali Artikel terkait 2 versi

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta [PDF] ums.ac.id
AM Munawaroh, SKM Supratman - 2017 - eprints.ums.ac.id
... DAFTAR PUSTAKA Anbrasan, SS (2015). Gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi di ... Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik ... Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di desa margoagung kecamatan seyegan sleman ...
☆ 99 Dirujuk 10 kali Artikel terkait

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di UPTD Puskesmas Kotabaru Tahun 2020
L Idealstiana, AMS Dewi - JURNAL ANTARA KEBIDANAN, 2020 - ojs.abdinusantara.ac.id
... Aktivitas fisik sangat penting perannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia) ... antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan ... teknik wawancara pada 100% lansia didapatkan hasil bahwa 30% lansia melakukan aktivitas ...
☆ 99 Artikel terkait 2 versi

[PERNYATAAN] ..., SENAM (INSYA ALLAH SYURGA) PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI TERHADAP KUALITAS HIDUP DI KECAMATAN BONTOMARANNU ...
HN Baadilla - Jurnal Mitrasehat, 2019 - journal.stikmakassar.com
... Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. Yogyakarta: Staf Pengajar UNY Anbrasan, Sri Santia, 2015. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015 ...

- 5) Setelah dilakukan pembatasan penelusuran didapatkan hasil 6.160 jurnal. Kemudian memilih jurnal yang sesuai dengan PICO dan muncul judul yang sesuai dengan yang kita butuhkan di nomor 1. (bisa di batasi lebih sedikit lagi dengan klik sejak 2020 atau 2021)

Scholar.google.com/scholar?as_ylo=2017&q=Lansia+Hipertensi,+aktivitas+fisik,+kualitas+hidup,+Pengaruh&hl=id&as_sdt=0.5

Google Cendekia Lansia Hipertensi, aktivitas fisik, kualitas hidup, Pengaruh

Sekitar 6.160 hasil (0,07 dik)

Artikel

Kapan saja
Sejak 2021
Sejak 2020
Sejak 2017
Rentang khusus...

Urutkan menurut relevansi
Urutkan menurut tanggal

sertakan paten
 mencakup kutipan
 Buat lansiran

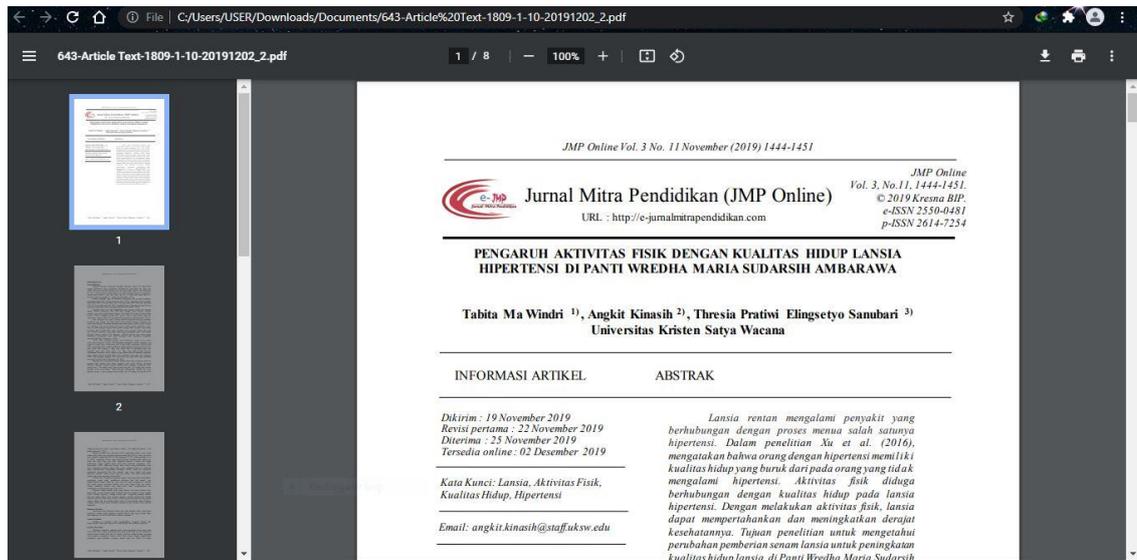
Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa [PDF] e-jurnalmitrapendidikan.com
TM Winda, A Khasihh ... - e-Jurnal Mitra ... - 2019 - e-jurnalmitrapendidikan.com
Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Dalam penelitian Xu et al (2016), mengatakan bahwa orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang buruk dari pada orang yang tidak mengalami hipertensi ...
☆ 99 Dirujuk 3 kali Artikel terkait 2 versi

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta [PDF] ums.ac.id
AM Munawaroh, SKM Supratman - 2017 - eprints.ums.ac.id
... DAFTAR PUSTAKA Anbrasan, SS (2015). Gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi di ... Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik ... Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di desa margoagung kecamatan seyegan sleman ...
☆ 99 Dirujuk 10 kali Artikel terkait

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di UPTD Puskesmas Kotabaru Tahun 2020
L Idealstiana, AMS Dewi - JURNAL ANTARA KEBIDANAN, 2020 - ojs.abdinusantara.ac.id
... Aktivitas fisik sangat penting perannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia) ... antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan ... teknik wawancara pada 100% lansia didapatkan hasil bahwa 30% lansia melakukan aktivitas ...
☆ 99 Artikel terkait 2 versi

[PERNYATAAN] ..., SENAM (INSYA ALLAH SYURGA) PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI TERHADAP KUALITAS HIDUP DI KECAMATAN BONTOMARANNU ...
HN Baadilla - Jurnal Mitrasehat, 2019 - journal.stikmakassar.com
... Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. Yogyakarta: Staf Pengajar UNY Anbrasan, Sri Santia, 2015. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015 ...

- 6) Buka di *new tab* untuk dibaca abstraknya, jika sesuai dengan yang dikehendaki, lakukan pengunduhan dengan klik *download* atau klik pada tanda yang tersedia

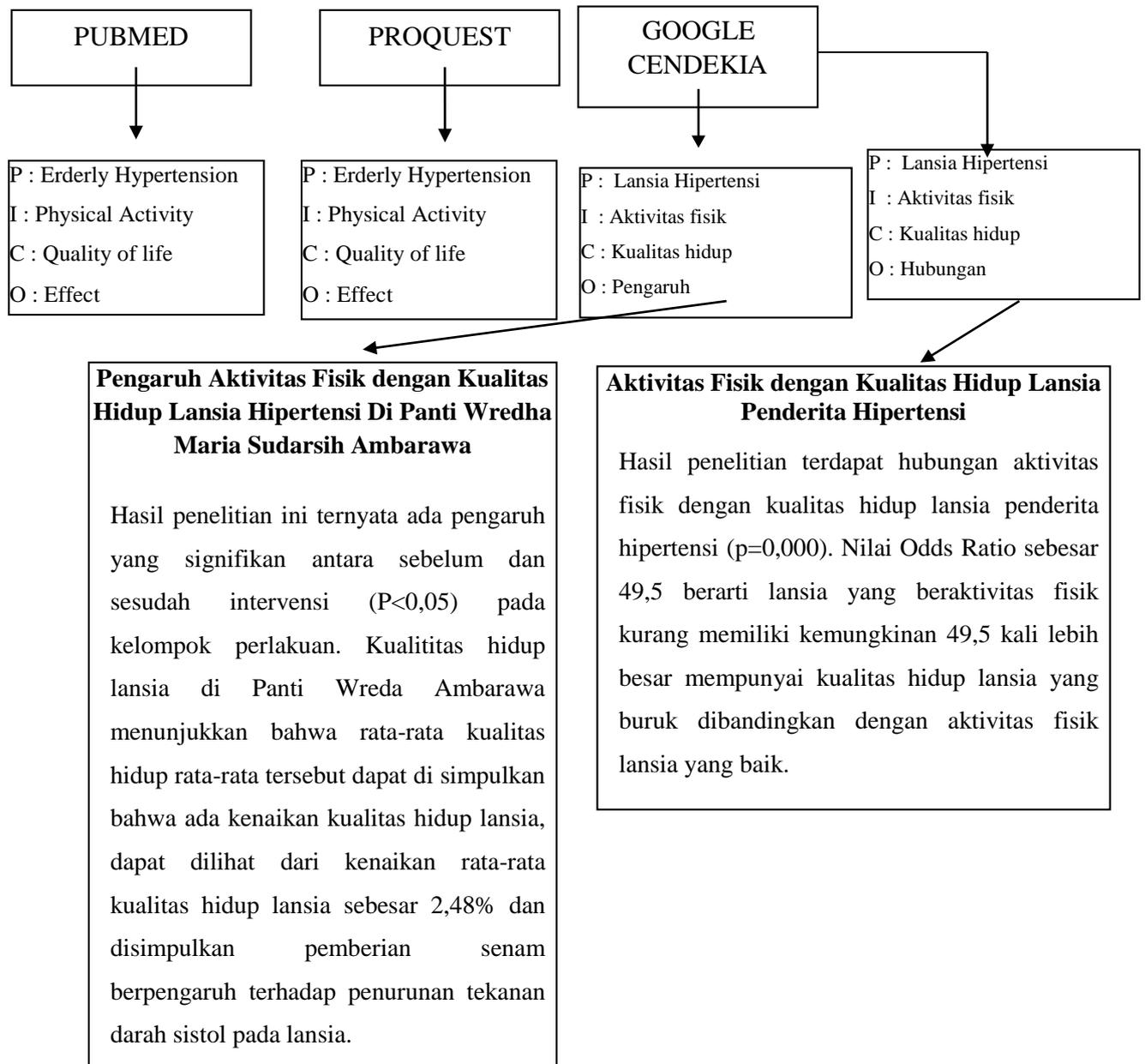


7) Selesai

Tabel 2.1 Strategi Penelusuran Bukti

Database	Strategi pencarian	Jurnal yang ditemukan	Jurnal yang dipilih
Pubmed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ (diakses pada tanggal 15 Agustus 2021)	P : <i>Erderly Hypertension</i> I : <i>Physical Activity</i> C : <i>Quality of life</i> O : <i>Effect</i>	5 years = 35 results	Tidak ada
Proquest https://www.proquest.com/ (diakses pada 15 Agustus 2021)	P : <i>Erderly Hypertension</i> I : <i>Physical Activity</i> C : <i>Quality of life</i> O : <i>Effect</i>	Last 5 years = 11.777 results	Tidak ada
Google scholar https://scholar.google.co.id/ (diakses pada tanggal 16 Agustus 2021)	P : Lansia Hipertensi I : Aktivitas fisik C : Kualitas hidup O : Pengaruh	5 tahun terakhir = 6.160	1
Google scholar https://scholar.google.co.id/ (diakses pada tanggal 16 Agustus 2021)	P : Lansia penderita Hipertensi I : Aktivitas fisik C : Kualitas hidup O : Hubungan	5 tahun terakhir = 5.240	1

Diagram alir



2.3 PEMBAHASAN

Tabel 2.2 Pembahasan Analisa Jurnal Penelitian

Nama Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan dan Pertanyaan Penelitian	Desain Penelitian	Besar Sampel	Variabel dependen dan pengukurannya	Uji Statistik	Hasil Penelitian	Kekuatan Penelitian	Kelemahan Penelitian	Kesimpulan untuk Praktek Keperawatan
Tabita Ma Windri, Angkit Kinasih, & Thresia Pratiwi (2019)	Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa	Untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa	<i>Pre experiment design one group pre test-post test</i>	Sampel penelitian 8 responden dengan perlakuan	Kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi, diukur dengan menggunakan kuesioner <i>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)</i> dari WHOQOL Group dengan jumlah pertanyaan	Uji statistik <i>Wilcoxon test</i>	Hasil penelitian adalah kualitas hidup lansia di Panti Wredha Ambarawa menunjukkan bahwa rata-rata kualitas hidup sebelum dimulai penelitian adalah 62.8% dan meningkat menjadi 65.25%. Dari hasil rata-rata tersebut dapat di simpulkan bahwa ada kenaikan kualitas hidup lansia, dapat dilihat dari kenaikan rata-rata kualitas hidup	<p>a. Pembahasan cukup dimengerti oleh pembaca</p> <p>b. Pengumpulan data menggunakan instrumen <i>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)</i> yang dilakukan 2 kali sehari</p> <p>c. Intervensi yang dilakukan pada penelitian tersebut mudah dipahami pembaca</p>	<p>a. Dalam penelitian tersebut tidak dicantumkan uji statistik yang digunakan</p> <p>b. Dalam penelitian tidak mengukur aktivitas fisik dengan kuesioner</p>	Berdasarkan jurnal tersebut disimpulkan bahwa aktivitas fisik berupa senam digunakan sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi.

					26 butir		lansia sebesar 2,48%. Dan hasil menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistol Sebelum (582.5) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah sistol sesudah (327.5) sehingga disimpulkan pemberian senam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol pada lansia.			
Sri Jumaiyah, Kurnia Rachmawati, & Hasby Pri C (2020)	Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi	Untuk mengetahui korelasi aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pantai Hamba-wang	<i>Cross sectional design</i>	Sampel penelitian 56 responden	Kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi, diukur dengan menggunakan kuesioner <i>Physical Activities Scale for the Elderly</i>	Uji statistik <i>Chi square test</i>	Hasil analisis statistik membuktikan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia pengidap hipertensi di area kerja Pusat kesehatan masyarakat Pantai Hambawang. Hasil	a. Pembahasan dapat dimengerti oleh pembaca b. Pengumpulan data menggunakan instrumen <i>Physical Activities Scale for the Elderly World (PASE)</i> dan	a. Dalam penelitian terdapat 2 kelompok umur pada lansia, yaitu kelompok lansia yang berusia 60-74 tahun dan kelompok	Berdasarkan jurnal tersebut disimpulkan bahwa aktivitas fisik seperti mencuci, menjemur pakaian, membersihkan debu, menyetrirka dan aktivitas

					<p><i>World (PASE) untuk mengukur aktivitas fisik dan Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) untuk mengukur kualitas hidup dengan jumlah pertanyaan 26 butir</i></p>	<p>Odds Ratio sebesar 49,5 yang artinya lansia yang beraktivitas fisik kurang mempunyai kemungkinan 49,5 kali lebih besar mempunyai kualitas hidup lansia yang buruk dari pada aktivitas fisik lansia yang baik. Perolehan riset ini seiring dengan analisis tabulasi silang yang diperoleh lansia yang kurang beraktivitas fisik mempunyai kualitas hidup yang buruk sejumlah 27 lansia (48,2%).</p>	<p>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)</p> <p>c. Setiap hasil dan pembahasan disertakan jurnal-jurnal sebelumnya sebagai penguat gagasan</p> <p>d. Jurnal sudah mendapatkan surat kelaikan etik</p>	<p>lansia yang berusia 70-90 tahun.</p>	<p>rumah tangga sehari-hari digunakan sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi.</p>
--	--	--	--	--	---	---	--	---	--

Berdasarkan hasil perbandingan jurnal penelitian yang sudah ada, bahwa kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik rumah tangga selama 7 hari terakhir lansia melakukan aktivitas seperti mencuci, menjemur pakaian, membersihkan debu, menyetrika, menyapu, senam dan aktivitas rumah tangga lainnya (Sri Jumaiyah, dkk. 2020). Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Purnama & Suhada, 2019).

Aktivitas fisik sangat penting peranannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Dian, 2017). Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia pada kesehatan fisik dengan menurunkan tekanan darah lansia. Aktivitas fisik dapat membantu menguatkan jantung, jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha semakin ringan kerja jantung maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun. Senam adalah salah satu bentuk aktifitas fisik yang gerakannya mudah untuk diikuti oleh siapapun, termasuk lansia. Aktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan kondisi lansia yang di lakukan secara teratur mampu mempertahankan kualitas hidup lansia agar tetep sehat dan bugar sepanjang hari (Akmal, 2012).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) mengatakan bahwa level aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang baik pada lansia, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Chiquita (2017), menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari mempunyai korelasi positif yang bermakna kepada kualitas hidup, yang berarti bahwa semakin lansia mandiri dalam melakukan aktivitas fisik sehingga kualitas hidup lansia akan bertambah baik. Dengan melakukan aktivitas fisik, bisa meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Selain itu, bisa menurunkan tekanan darah pada lansia dan menurunkan risiko stroke. Selain itu, didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Puciato dkk (2017), dimana lansia yang memiliki aktivitas fisik yang baik dan memiliki kemampuan untuk beraktivitas diluar rumah seperti memiliki pekerjaan dapat bersosialisasi dengan orang-orang disekitar sehingga memiliki hubungan sosial yang baik.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Terapi aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan kondisi lansia yang dilakukan secara teratur mampu mempertahankan kualitas hidup lansia dengan hipertensi, semakin lansia mandiri dalam melakukan aktivitas fisik sehingga kualitas hidup lansia akan bertambah baik.

3.2 Saran

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau sumber informasi bagi perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan yakni melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal. (2012). *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Antara Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia*. (Karya Tulis Ilmiah). Program Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Anbarasan, S. S. (2015). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang pada Periode 27 Februari sampai 14 Maret 2015*.
- Atmaja, Hadi Kusuma., Dian Fithriana. (2017). Perbandingan Efektifitas Aktivitas Fisik Senam Yoga Dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pelayanan Lansia. *Jurnal Kesehatan Prima*. Vo.11.No.2
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: literature review. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(1), 34-49.
- Chiquita, Dania & Diah. (2017). Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan. *Scientific Repository*. Institut Pertanian Bogor.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>.
- Jumaiyah, Sri, dkk. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 11, No.1
- Kemenkes RI. (2017). Analisa Lansia di Indonesia. Kementrian Kesehatan RI, 1–9. Retrieved from [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin%20lansia%202016.pdf). (diakses tanggal 17 Agustus 2021).
- Librianti Putriastuti. (2013). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4 No. 2, Mei 2016: 225–236.
- Puciato D., Z. Borysiuk, M. Rozpara. (2017). *Quality of Life and Physical Activity in an Older Working-age Population*.

- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Sri Santiya Anbarasan. (2015). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Ism*, Vol. 4 No.1, September-Desember, Hal 113-124.
- Tabita, Ma Windri, dkk. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan*. Vol. 3 No. 11
- Trevisol, dkk. (2011). *Health Relate Quality Of Life And Hypertension : A Systematic Review And Meta.Analysis Of Observasional Studies*, *Journal Of Hypertension*. Vool 29 (2) : 179-88.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Activity Daily Living : Studi Pada Lanjut Usia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi*. In Prosiding Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang.
- X. Xu, Y. R. (2016). Hypertension Impact on Health-Related Quality of Life: A Cross-Sectional Survey among Middle-Aged Adults in Chongqing, China. *International journal of hypertension*, 7404957.