

**HUBUNGAN *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI PONDOK AL-ISHLAH KECAMATAN  
BLIMBING KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
MARTINUS BULU  
2017610149**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI  
MALANG  
2021**

## RINGKASAN

Bulu. M. 2021. *Hubungan activity daily living (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang*. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi. Pembimbing I : Ronasari M.Putri, S.KM., M.Kes. Pembimbing II: Ragil C.A.Wibowo, S.Kep., Ns., M.AP

Lansia merupakan seseorang yang memiliki usia lebih tua atau sama dengan 60 tahun. Bertambahnya usia lansia biasanya diiringi dengan peningkatan tekanan darah. *Activity daily living* (ADL) yang redah seringkali dihubungkan dengan tekanan darah. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan ADL dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang. Desain penelitian menggunakan korelasional. Populasi penelitian sebanyak 35 lansia dengan jumlah sampel sebanyak 32 lansia. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner untuk ADL dan lembar observasi untuk tekanan darah, dianalisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki ADL pada kategori tergantung berat 19 orang (59,4%) dan sebagian besar responden memiliki hipertensi stadium 3 sebanyak 17 orang (53,1%). Hasil uji *Fisher's Exact Test* didapatkan nilai  $p = 0,070$  yang berarti ada hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang. Diharapkan bagi Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian tekanan darah tinggi seperti tingkat stress

**Kata Kunci :** *Activity Daily Living (ADL), Tekanan Darah, dan Lansia.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Umur yang semakin bertambah pada seseorang atau lebih tepatnya menjadi tua dengan kata lain lansia. Menurut Mangoenprasodjo (2011) usia lanjut seseorang yang melewati umur 60 tahun. Dalam usia lanjut yang menyebabkan semakin rendah kemampuan dalam mempertahankan semua fungsi yang ada dalam tubuh, maka dari itu tidak akan bisa bertahan (Darmojo, 2015). Menurut Nugroho (2017) menginjak usia yang semakin tua mengakibatkan banyak fungsi dalam tubuh atau kekuatan otot manusia sangat rentan untuk terserang penyakit. Penurunan fungsi organ pada lansia akan rentan terhadap masalah kesehatan yang terjadi seperti peningkatan tekanan darah dan masalah kesehatan lainnya.

Terjadinya tekanan darah pada manusia sekarang ini masih menjadi masalah pada lansia. Menurut Pusdatin Kemenkes RI (2014) masalah tekanan darah tinggi, hal ini dikarenakan tekanan darah tinggi sering ditemukan pada bidang kesehatan. Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui WHO tahun 2015 terjadinya peningkatan bagi masyarakat akibat darah tinggi di negara Amerika Serikat sebesar 18% dibandingkan dengan tahun 1980. Tekanan darah diprediksi sangat meningkat di masa yang akan datang yakni pada tahun 2025 berkisar 29% yang terjadi pada orang dewasa di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2017). Pada tahun 2018 masyarakat yang terkena tekanan darah tinggi berkisar 34,1% angka ini ini meningkat dari tahun 2015 yakni 25, 8%. Hasil Riskesdas 2018 masalah tekanan

darah tinggi tertinggi di propinsi Sulawesi Utara (13,2%), sedangkan terendah di Papua sebesar (4,4%) (Balitbangkes Kemenkes RI, 2018). Data yang diperoleh di Jawa Timur pada tahun 2016 membuktikan banyak masyarakat yang terkenal darah tinggi sebesar 13,47% dengan rincian laki-laki 387.913 orang, sedangkan perempuan 547.823. di daerah Jawa Timur peningkatan yang terkena darah tinggi di kabupaten Nganjuk sebesar 84,2% dari jumlah penduduk berusia lanjut, dan yang mengalami tekanan darah tinggi paling sedikit di kabupaten Probolinggo yakni 2,97%, sedangkan kota Malang berada di tingkat yang ke-33 dari 38 kabupaten se-jawa timur dengan angka 7,78% dengan rincian laki-laki 9.582 sedangkan perempuan 11.982 yang selalu meningkat (Dinkes Jatim, 2017). Data yang didapatkan dari Puskesmas Kendalsari memiliki masalah tekanan darah pada umur lansia, dilihat dari tiga bulan terakhir (Oktober-Desember 2020) mencapai 375 orang masalah tekanan darah. Dari data diatas menunjukkan adanya masalah kesehatan yaitu tekanan darah yang terus bertambah sehingga perlu adanya penelitian tentang tekanan darah.

Tekanan darah seseorang dapat terjadi peningkatan, normal atau penurunan tekanan darah. Menurut Sentiati (2015) penyakit hipertensi atau dengan kata lain darah tinggi hal ini terjadi pada tiap-tiap orang dan gejalanya hampir persis dengan penyakit lain. yang biasa terjadi yakni cepat merasa lelah, jantung berdebar sangat kencang, penglihatan yang rabun serta terjadinya mimisan (Saferi & Mariza, 2013). adapun resiko yang terjadi apabila tekanan darah tidak segera ditangani maka bisa menimbulkan gagal ginjal, jantung serta otak apabila tidak segera ditangani secara cepat dan obati dengan memadai. Pasien yang selalu

terkena masalah pada darah yang tidak terkontrol setiap tahun selalu meningkat maka dari itu itu sangat besar harapan atau partisipasi semua pihak kesehatan dari perawat, menteri dan dokter dalam bidang tersebut agar bisa mengendalikan permasalahan ini khususnya hipertensi (Pusdatin Kemenkes RI, 2015).

Berbagai macam upaya yang bisa dilakukan agar bisa menekan angka terjadinya tekanan darah dilakukan dengan pengobatan rutin dan menjalani hidup sehat. Proses penyembuhan tidak terlepas dari obat-obat medis agar bisa melakukan stabilitas tekanan darah (Ardiansyah, 2012). Bagi kaum lansia tidak dapat mengkonsumsi obat medis melainkan dengan cara menjaga pola hidup sehat khususnya melakukan aktivitas sehari-hari dalam lingkungan (Prasetyaningrum, 2014).

*Activity daily living* (ADL) merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang. Menurut Iswahyuni (2017) mengatakan *activity daily living* (ADL) yakni gerakan yang terjadi oleh tubuh maka dapat memperoleh otot dalam bentuk rangka yang sangat memerlukan energi yang besar, pada otot harus adanya relaksasi agar aliran darah bisa lancar dan menjadi baik. Sekarang ini masih sangat banyak pak orang yang melakukan olahraga yang ternyata merupakan salah satu pola hidup sehat dalam keluarga. Didukung Andri (2013) bagi seseorang yang sudah berusia lanjut atau lansia yang terkena tekanan darah tinggi aktivitas sehari-harinya sangat kurang yakni 45,79% yang dibuktikan melalui penelitian melalui aktivitas fisik dan tekanan darah. Menurut Hasanudi 2018 menjelaskan bahwa aktivitas fisik dilakukan sangat kurang yakni 31 orang dengan persentase 60,78%, dan dan melalui tekanan darah hampir semua yaitu

sebanyak 41 orang dengan persentase 81,39% hal ini yang membuktikan bahwa dalam melakukan aktivitas fisik sangat berpengaruh besar terhadap tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari yakni olahraga, menyapu serta aktivitas yang berkaitan dengan menggerakkan otot manusia yang dapat membakar energi (Ahdaniar et al., 2014). Sedangkan di dalam (Fakihan, 2016) aktivitas yang dilakukan oleh fisik yakni olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh lansia atau orang tua karena hal ini dapat mendorong kerja jantung yang baik serta tulang tetap kokoh dan dapat melenturkan semua urat saraf sekaligus saluran oksigen ke otak, serta menghilangkan radikal yang ada pada tubuh manusia.

Pentingnya masalah ini di angkat pada lansia yaitu dengan hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah yang di duga kurangnya aktivitas dapat menyebabkan masalah tekanan darah pada lansia. Maka perlu upaya yang dilakukan oleh lansia salah satunya akitvitas fisik bisa menambah usia yang lebih lama, menyehatkan jantung, memperkuat otot dan tulang yang semakin rapuh, agar bisa membantu seorang lansia untuk mandiri dan mencegah terjadinya penggemukan, mengurangi rasa stres dengan meningkatkan kepercayaan diri (Atmaja and Rahmatika, 2017). Menurut Hanafih, 2020 menyatakan 101 (41,6%) responden dengan aktivitas kurang mengalami permasalahan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada seorang lansia sangat besar.

Dari hasil kajian yang dilakukan tanggal 19 desember 2020 yang dilakukan di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang, Peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap 10 orang Lansia di Pondok Al-Ishlah Kota

Malang, dimana hasil rekam medis pada 10 lansia tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah lansia meningkat. Hasil observasi menunjukkan bahwa para lansia tidak melakukan aktivitas seperti berjalan, menyapu, dan olah raga sedangkan 3 orang lansia dapat melakukan aktivitas kecil seperti menyapu, berjalan dan naik tangga. Dari latar belakang yang dijelaskan maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan kajian hubungan *Activity Daily Living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi hubungan *activity daily living* (ADL) pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang.
3. Menganalisis hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dijadikan informasi mengenai pentingnya hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi lansia

Hasil penelitian ini sebagai bahan untuk memudahkan kepada lansia bahwa betapa pentingnya hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang.

b. Bagi tim kesehatan

Hasil penelitian ini sebagai bahan untuk memudahkan bagi tim kesehatan untuk memperhatikan pentingnya hubungan *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia

c. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang kurangnya *activity daily living* (ADL) dengan tekanan darah pada lansia

## DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K.M., 2013. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *J. Promkes* 1, 111–117.
- Ardiansyah, M. 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Buston. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2006. *Pusat Promosi Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press Semarang.
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. Surabaya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2012*. Dinas Kesehatan Jawa Timur. Surabaya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2011. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2011*.
- Dinkes Jatim. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2016*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2016/15\\_Jatim\\_2016.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2016/15_Jatim_2016.pdf). Online, Akses Tanggal 4 Januari 2019. Pk. 10:28.
- Fakihan, A., 2016. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia (PhD Thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fauzi, Lilianty. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Telkomedika Health Center Bandar Lampung. Tesis. Stikes Mitra Lampung
- Infodatin Kemenkes RI 2016. *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Ingrid Evi. 2017. *Efektifitas Hidroterapi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Wreda Al-Islah Malang*. Nursing Online, Akses Tanggal 4 Januari 2019. Pk. 16:09.
- Iswahyuni, S., 2017. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi Prof. Islam Media Publ. Penelit.* 14, 1. <https://doi.org/>

- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Karim, N. A., Onibala, F., Kallo, V. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan*. e-Journal Keperawatan (e-Kp). Diperoleh pada tanggal 10 Desember 2019.  
Kebumen. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Kemenkes RI 2017. Tekanan pada *Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomarun, M. dkk, 2014. Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan
- Mayuni, I Gusti A.O. (2013). Pelatihan Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Banjar Tuka Dalung, tersedia di <http://www.pps.unud.ac.id>, diakses pada Oktober 2017
- Mayuni., Kamayani, dan Puspita. (2015). Pengaruh Diaphragmatic Breathing Exercise terhadap Kapasitas Vital Paru pada Pasien Asma di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara. *Ners Journal*, Vol.3, No.(2303–1298), 31–36.
- Putri ,RM. (2019). Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( PHBS) Lansia Pada Tatanan Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.Vol 18 No.2. September 2019.  
<http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/2579>
- Raihan, L. N., Erwin., Dewi, A. P. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat*. JOM PSIK. Vo; 1, No2. Diperoleh pada tanggal 13 Desember 2019.  
<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3408>
- Setyanto, W. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia* (Stikes Insan Cendikia Medika). Diperoleh pada tanggal 22 Agustus 2019. [https://www.google.com/search?safe+s+trict&client=msper hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia +wil dan setyanto &gs\\_l](https://www.google.com/search?safe+s+trict&client=msper+hubungan+aktivitas+fisik+dengan+kejadian+hipertensi+pada+lansia+wil+dan+setyanto+&gs_l)
- World Health Organization (WHO). *Global report on hypertension* (2015). Diperoleh pada tanggal 04 Maret 2019. <http://www.who.int/hypertension/global-report/en>.