

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA KLIEN LANJUT USIA DENGAN
HIPERTENSI DI KAMPUNG SINDANGSARI RT 03 RW 01
KELURAHAN SUMELAP KECAMATAN TAMANSARI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SANGKALI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar A.Md.Kep



Disusun Oleh :

**RANI NURSANI
NIM : 10119054**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
JULI 2022**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

Rani Nursani

Gambaran Aktivitas Fisik Pada Klien Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Kampung Sindangsari RT03 RT01 Kelurahan Sumelap Kecamatan Tamansari Wilayah Kerja Puskesmas Sangkali Kota Tasikmalaya

xiii + 68 halaman + 7 tabel + 2 bagan + 9 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang di tunjukan pada sistolik & diastolik dalam inspeksi tensi darah memakai indera pengukur tekanan darah baik yg berupa cuff air raksa ataupun indera digital lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik meliputi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat pada klien lanjut usia dengan Hipertensi di Kampung Sindangsari. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan alat kuisioner. Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan Aktivitas fisik pada lansia terbanyak adalah aktivitas fisik ringan sebanyak 5 responden (50%), lansia dengan aktifitas fisik sedang sebanyak 3 responden (30%), dan lansia dengan aktivitas fisik berat sebanyak 2 responden (20%). Simpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik pada klien lanjut usia di Kampung Sindangsari mayoritas melakukan aktivitas fisik ringan. Saran Diharapkan pada masyarakat Kampung Sindangsari agar rutin mengontrol tekanan darah tinggi dan selalu mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan masyarakat.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi

Daftar Pustaka : 32 Buah (2012-2022)

***D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY***

Scientific Papers, June 2022

Rani Nursani

Overview of Physical Activity in Elderly Clients with Hypertension in Sindangsari Village RT03 RT01 Sumelap Village, Tamansari District, Sangkal Health Center Work Area, Tasikmalaya City

Xiii + 68 pages + 7 tables + 2 charts + 9 attachments

Abstract

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which is shown in systolic and diastolic blood pressure inspections using the sense of measuring blood pressure in the form of a mercury cuff or other digital senses. The purpose of this study was to determine the description of physical activity including light, moderate and heavy physical activity in elderly clients with hypertension in Sindangsari Village. This research method uses descriptive quantitative method with a questionnaire tool. Based on the results of the research above, it was found that the most physical activity in the elderly was light physical activity as many as 5 respondents (50%), elderly with moderate physical activity as many as 3 respondents (30%), and elderly with heavy physical activity as many as 2 respondents (20%). The conclusion of this study is that the majority of elderly clients in Sindangsari Village do light physical activity. Suggestion It is hoped that the people of Sindangsari Village will routinely control high blood pressure and always follow the counseling held by public health workers.

Keywords: Physical Activity, Hypertension

Bibliography : 32 pieces (2012-2022)