

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BARENG KOTA MALANG**

SKRIPSI



Sabrina Rizky Anisa

12200017

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BARENG KOTA MALANG**

SKRIPSI

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Sarjana Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang



Oleh:

Sabrina Rizky Anisa

12200017

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS BARENG KOTA MALANG

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:
Sabrina Rizky Anisa
NIM: 12200017

Telah diuji pada
Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2024
Tim Penguji :

Ketua Penguji :	Nama : Ns. Elizabeth Yun Yun Vinsur, M.Kep NIDN : 0714018604	Tanda Tangan 
Penguji 2 :	Nama : Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes NIDN : 0715156501	
Penguji 3 :	Nama : Ns. Oda Debora, M.Kep NIDN : 0729048501	

Mengetahui,

Ketua

Wibowo, S.Kep, Ns., M.Biomed
NIDN. 0707106702

Ka. Prodi

Ns. Oda Debora, M.Kep
NIDN. 0729048501

Halaman Peruntukan

Lembar skripsi paling indah dalam laporan skripsi ini adalah lembar persembahan. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua peneliti. Ibu Tercinta, Yuliana dan Almarhum Ayah Pamuji. Terimakasih untuk ibu yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk peneliti dan terimakasih untuk ayah atas nasehat-nasehat yang dulu sering diberikan. Berkat doa, kepercayaan dan semangat yang selalu diberikan sehingga peneliti tidak pernah berhenti untuk berusaha. Segala yang telah saya usahakan, saya persembahkan untuk kedua orangtua saya. Gelar ini saya persembahkan untuk Ibu dan Ayah.
2. Uti tersayang, Mastufah dan Apoh Eko Puryono. Beliau memang tidak sempat merasakan sekolah tinggi, namun beliau mampu mendidik dan memotivasi peneliti tiada henti. Terimakasih atas nasehat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran sering tidak sejalan. Segala pencapaian peneliti sampai di titik ini tak luput dari doa yang beliau panjatkan sepanjang waktu. Gelar ini saya persembahkan untuk Uti dan Apoh.
3. Pemilik NIM 12200016 dan 12200024 terimakasih telah memberikan semangat dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sabrina Rizky Anisa

Nim : 12200017

Program Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners

Tahun Akademik : 2023-2024

Dengan ini saya menyatakan bahwa isi skripsi penelitian dengan judul " Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bareng Kota Malang" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya menerima konsekuensi yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun.

Malang, 29 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Sabrina Rizky Anisa

NIM:12200017

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal peneliti yang berjudul “ Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bareng” tepat waktu. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Penyusunan proposal ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang yang memberikan izin untuk penyusunan proposal sebagai tugas akhir Program Studi Sarjana Keperawatan
2. Ibu drg. Diana Indarti selaku Kepala Puskesmas Bareng yang memberikan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bareng
3. Ibu Ns. Oda Debora, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners yang telah memberikan izin untuk penyusunan proposal skripsi sebagai tugas akhir Program Studi Sarjana Keperawatan dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Anastasia Sri Sulartri, MAN selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Ns. Maria Prieska Putri Panglipur Ati S.Kep.,M.Kes selaku pengajar yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen Program Studi Sarjana Keperawatan, terimakasih atas ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan Sarjana Keperawatan
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terimakasih telah memberikan doa dan dukungan kepada peneliti

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati memohon dukungan, saran dan kritik demi

menyempurnakan penulisan skripsi sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti serta para pembaca.

Malang, 17 Juli 2024

Peneliti

ABSTRAK

Anisa, Sabrina Rizky

Tahun 2024

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Di Puskesmas Bareng Kota Malang

Skripsi,

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.

Pembimbing: Ns. Oda Debora, M.Kep¹, Anastasia Sri Sulartri, MAN²

Latar Belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan yang dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di organ seperti ginjal, jantung, otak dan mata. Salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah gaya hidup. gaya hidup seperti rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. **Tujuan Penelitian:** Bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non- eksperimen dengan metode pendekatan cross sectional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner aktivitas fisik GPAQ, dengan jumlah sampel di Puskesmas Bareng sebanyak 146 responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan dari 146 responden, sebanyak 82 (56,2%) responden memiliki kategori aktivitas sedang, 44 responden (30,1%) memiliki aktivitas ringan dan 20 responden memiliki aktivitas berat. Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan p-value 0,0013 (*p-value* 0,05) disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi kerja saraf simpatis yang dapat menurunkan tekanan darah. **Saran:** Diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan aktivitas fisik yang dapat mengontrol tekanan darahnya agar tetap berada pada nilai normal.

Kata Kunci: aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

Anisa, Sabrina Rizky

Year 2024

Relationship between Physical Activity and Blood Pressure in Hypertension Patients

At Bareng Health Center, Malang City

Final assignment

Bachelore Nursing and Professional Nurses Study Program, Panti Waluya College of Health

Slence Malang.

Advisor: Ns. Oda Debora, M.Kep¹, dan Anastasia Sri Sulartri, MAN²

Background: Hypertension is a prolonged increase in blood pressure that can cause damage to blood vessels in organs such as the kidneys, heart, brain and eyes. One of the factors that cause hypertension is lifestyle. lifestyle such as low physical activity can cause an increase in blood pressure. **Research Objective:** Aim to determine the relationship between physical activity and blood pressure in patients with hypertension. **Method:** This type of research is quantitative non-experimental with a cross sectional approach. Data collection was carried out using the GPAQ physical activity questionnaire, with a total sample at the Bareng Health Center of 146 respondents. **Results:** The results showed that of 146 respondents, 82 (56.2%) respondents had moderate activity categories, 44 respondents (30.1%) had light activity and 20 respondents had heavy activity. The statistical test results showed a p-value of 0.0013 (p-value 0.05), it was concluded that there was a relationship between physical activity and blood pressure in hypertensive patients. **Conclusion:** Based on the results of the study, there is a relationship between physical activity and blood pressure in hypertensive patients at Bareng Health Center, Malang City. Physical activity that is done regularly can reduce blood pressure in people with hypertension. This is because doing physical activity can reduce the work of sympathetic nerves which can lower blood pressure. **Suggestion:** it is hoped that people with hypertension can do physical activities that can control their blood pressure to stay at normal values.

Keywords: physical activity, blood pressure, hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN DALAM	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN Peruntukan	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan.....	3
ABASTRAK.....	8
ABSTRACT	vii9
DAFTAR ISI	i10
Daftar Tabel.....	13ii
Daftar Bagan.....	14ii
Daftar Lampiran.....	15
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Akademik	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Manifestasi klinis Tidak Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Faktor risiko Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Penatalaksanaan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Komplikasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Jenis-jenis aktivitas fisik.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Latihan fisik.....	Error! Bookmark not defined.

- 3.2.3 Manfaat aktivitas fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.2.5 Pengukuran Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.2.6 Global Physical activity Questionnaire (GPAQ).....**Error! Bookmark not defined.**
- 2.3 Hubungan Aktivitas fisik dengan Tekanan Darah.....**Error! Bookmark not defined.**
- 2.4 Penelitian Terdahulu.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

- 3.1 Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.2 Hipotesis Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV METODE PENELITIAN

- 4.1 Rancangan Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.2 Populasi dan Sampel.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.2.1 Populasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.2.2 Sampel Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.2.3 Besar Sampel.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.3 Variabel Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.3.1 Variabel Independen (Variabel Bebas).....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.3.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat).....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.4 Lokasi dan waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.4.1 Lokasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.4.2 Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.5 Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.5.1 Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.5.2 Tekanan Darah.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.6 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.7 Prosedur Pengumpulan data.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.8 Kerangka Kerja.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.9 Analisis data.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.10 Etika Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.1.1 Demografi Responden.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.1.2 Data Khusus.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB VI PEMBAHASAN

- 6.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 6.1.1 Identifikasi Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi.....**Error! Bookmark not defined.**

- 6.1.1 Identifikasi Tekanan Darah Penderita Hipertensi **Error! Bookmark not defined.**
- 6.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Error! Bookmark not defined.
- 6.2 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan..... **Error! Bookmark not defined.**
- 6.3 Keterbatasan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB VII PENUTUP

- 7.1 Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**
- 7.2 Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.

Daftar Tabel

Tabel 2. 1 Klasifikasi Derajat Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Contoh Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Score	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi berdaarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan di Puskesmas Barend Kota Malang.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. 3 Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di Puskesmas Barend Kota Malang.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. 4 Tekanan Darah Sistole dan Diastole Penderita Hipertensi di Puskesmas Barend Kota Malang	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. 5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Sistole di Puskesmas Barend Kota Malang	Error! Bookmark not defined.

Daftar Bagan

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Surat ijin studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dari Puskesmas Bareng ke Dinas Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Peneliiian Dari Dinas Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Sertifikat Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Penjelasan Penelitian kepada Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Lembar Informed Consent/Persetujuan menjadi Responden ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Lembar Kuesioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Lembar Observasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 SOP Pengukuran Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Tabulasi Data Lembar Observasi Tekanan Darah.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Tabulasi Data Umum Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Tabulasi data khusus (Kuesioner GPAQ).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Hasil Olah Data SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.