

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RAWAT INAP KATIBUNG**

SKRIPSI



Oleh:
AFIEF ARDI
NIM. 2020206203169P

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2022**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RAWAT INAP KATIBUNG**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan
Pendidikan pada Program Studi Strata I Ilmu Keperawatan**

Oleh:
AFIEF ARDI
NIM. 2020206203169P

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2022**

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT INAP KATIBUNG

Afief Ardi

Universitas Muhammadiyah Pringsewu

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan besar di seluruh dunia sebab tingginya prevalensi dan berhubungan dengan resiko penyakit kardiovaskuler WHO menyatakan sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30%. Diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung.

Desain penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Alat ukur yang dipergunakan Tensimeter untuk mengukur tekanan darah dan kuisioner aktifitas fisik. Populasi pada penelitian ini masyarakat dengan hipertensi yang berkunjung di posbindu di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung berjumlah 209 orang. Jumlah sampel 137 responden dengan menggunakan teknik sampling *consecutive sampling*.

Setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square* didapatkan hasil *p value* < 0,05 yaitu 0,020 berarti terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah. Kesimpulan terdapat Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi

Referensi : 2001-2020

**RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA
KATIBUNG INSPIRED HEALTH CENTER**

*Afief Ardi
Pringsewu Muhammadiyah University*

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem worldwide because of its high prevalence and associated risk of cardiovascular disease. WHO states that there are around 600 million people with hypertension worldwide. The highest prevalence in the African region is 30%. It is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension. The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and blood pressure in patients with hypertension in the working area of the Katibung Inpatient Health Center.

The research design is a quantitative research with a cross sectional approach. The data analysis used is the Chi Square test. Measuring instrument used Tensimeter to measure blood pressure and physical activity questionnaire. The population in this study was people with hypertension who visited the posbindu in the working area of the Katibung Inpatient Health Center totaling 209 people. The number of samples is 137 respondents by using consecutive sampling technique.

After carrying out the Chi-Square statistical test, the results obtained p value <0.05, 0.020, which means that there is a relationship between physical activity and blood pressure. The harder the heart muscle works in pumping blood, the greater the blood pressure imposed on the arterial walls so that the peripheral resistance causes an increase in blood pressure.

Keywords: physical activity, blood pressure, hypertension

Reference : 2001-2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dihadapan TIM Penguji

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Rawat Inap Katibung

Nama Mahasiswa : Afief Ardi

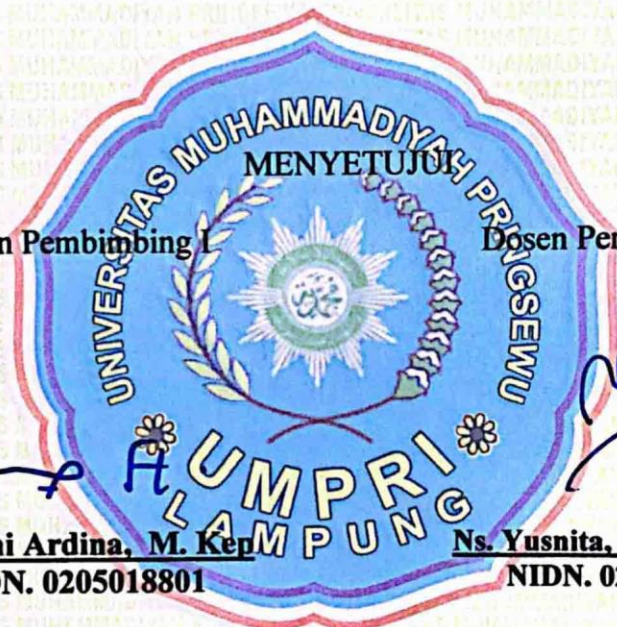
NPM : 2020206203169P

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Ns. Rani Ardina, M. Kep
NIDN. 0205018801


Ns. Yusnita, S.Kep, M.Kes.
NIDN. 0225087801



HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT INAP KATIBUNG

Skripsi : oleh Afief Ardi ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim

Penguji Skripsi dan dinyatakan lulus pada tanggal 08 Agustus 2022.

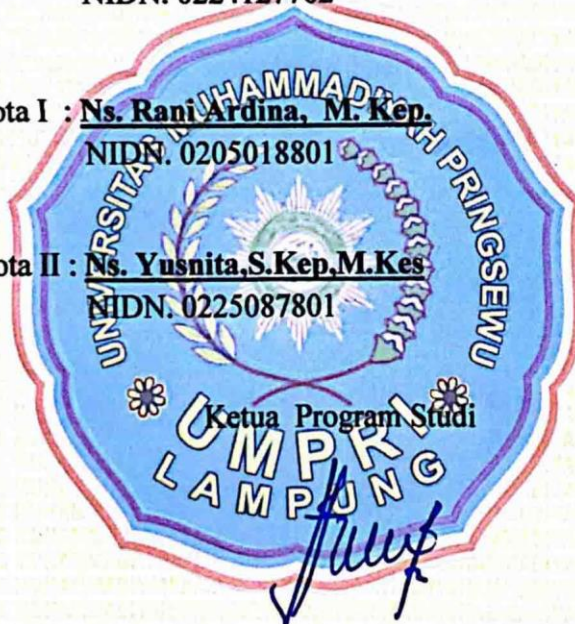
MENGESAHKAN

Tim Penguji :

Penguji Utama : Ns. Desi Ari Madiyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat. (.....)
NIDN. 0224127702

Penguji Anggota I : Ns. Rani Ardina, M. Kep.
NIDN. 0205018801

Penguji Anggota II : Ns. Yusnita, S.Kep.M.Kes
NIDN. 0225087801



Ns.Rita Sari, M.Kep
NIDN. 0220077403

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan



Ehai Nuryati, M. Epid.
NIDN. 0215117601

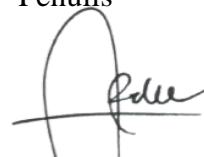
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Afief Ardi
NIM : 2020206203169P
Semester : VIII (Delapan)
Program studi : SI Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa semua yang saya tulis dalam Skripsi ini sesuai dengan sumber-sumber aslinya dan penulisannya sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Skripsi ini merupakan hasil karya saya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, 08 Agustus 2022
Penulis



Afief Ardi
NPM. 2020206203169P

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, sayayang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Afief Ardi
NIM : 2020206203169P
Semester : VIII (Delapan)
Program studi : SI Ilmu Keperawatan
Karya : Skripsi

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, saya menyetujui memberikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
RAWAT INAP KATIBUNG**

Dengan pernyataan ini, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung berhak menyimpan, mengalih-mediakan dalam bentuk format lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhirsaya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu, 08 Agustus 2022
Yang menyatakan,



Afief Ardi
NPM. 2020206203169P

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Afief Ardi
NPM : 2020206203169P
Tempat, Tanggal Lahir : Sumberrejo, 08 Agustus 1984
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
No Hp : 085379140802
Email : afief.2020206203169p@student.umpri.ac.id
Alamat : Negara Batin RT 01/RW 13 Desa Pardasuka
Kec. Katibung Kab. Lampung Selatan

Riwayat Pendidikan:

1. Madrasah Ibtidayah Islamiyah Batanghari Lampung Tengah Lulus Tahun 1996.
2. SMP Negeri 1 Batanghari Kab. Lampung Tengah Lulus Tahun 1999.
3. SMA Negeri 1 Batanghari Kab. Lampung Timur Lulus Tahun 2002.
4. Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung Lulus Tahun 2006.
5. Diterima Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu pada tahun 2020.

Riwayat Pekerjaan:

1. Balai Pengobatan Kosasih Bandar Lampung 2006-2015
2. Klinik Dokter Keluarga UMMI HC Kedaton Bandar Lampung 2015-2015
3. RS Urip Sumoharjo Bandar Lampung 2015-2015
4. Puskesmas Rawat Inap Katibung 2015 s/d sekarang

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahanda dan ibunda tercinta yang telah membesarkan, mendidik, selalu mendo'akan keberhasilanku dan memberikan semangat ku untuk berjuang baik secara moril maupun spiritual untuk kelanjutan dan keberhasilan study ku.
2. Istriku tercinta Titin Rohila,Amd.Keb selalu memberikan dukungan, mendo'akan dan menantikan keberhasilanku
3. Untuk buah hati ku Gema Fathurrahman Ar Rafif dan Muhammad Fathan Ar Rafif
4. Keluarga besarku yang terus membuatku bersemangat dan Selalu mendoakan ku terima kasih atas semuanya.
5. Temen-teman satu almamater yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan motivasi.
6. Dan terakhir untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, penulis ucapkan banyak terima kasih.

MOTTO

“ Dan Mintalah Pertolongan Dengan Sabar Dan Sholat “

(QS. Al-Baqarah : 45)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.

Adapun judul dari Skripsi penelitian ini adalah “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung ”:

Penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu Penulis mengucapkan terimakasih Kepada :

1. Drs.Wanawir AM., MM.,M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung
2. Ns. Elmi Nuryati, M. Epid selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
3. Ns. Rita Sari, M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
4. Ns. Rani Ardina, M.Kep selaku Pembimbing 1 dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ns. Yusnita, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing 2 dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Desi Ari Madiyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Penguji Utama dalam skripsi ini.

7. Kedua Orang Tua Tercinta dan Keluarga Besar yang telah memberikan dukungan, do'a, cinta dan motivasi yang tinggi sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung yang sama-sama berjuang menyelesaikan Skripsi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran senantiasa diharapkan untuk kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Pringsewu, 08 Agustus 2022



Afief Ardi
NPM. 2020206203169P

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	v
PENGESAHAN PENELITIAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP PENULIS	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian	9

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Konsep Tekanan Darah	10
B. Konsep Hipertensi	18
C. Konsep Aktivitas Fisik	34
D. Kerangka Teori.....	40
E. Kerangka Konsep.....	40
F. Hipotesis.....	41

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	42
B. Populasi Dan Sampel Penelitain.....	42
C. Lokasi Penelitian	44
D. Waktu Penelitian	45
E. Definisi Operasional	45
F. Pengumpulan Data	46
G. Analisa Data	50
H. Etika Penelitian.....	52
I. Jalanya Penelitian.....	53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	55
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	40
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	19
Tabel 2.2 Kategori Tekanan Darah	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung	58
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung	59
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung.....	59
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung	60
Tabel 4.6 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Katibung	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Tentang Penelitian
- Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3 Kuisioner