



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KECAMATAN GUNUNGPATI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana Kesehatan
Masyarakat**

Oleh :

EVA YULIANINGSIH

NIM : 020118A016

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI KECAMATAN GUNUNGPATI**

Disusun oleh:

EVA YULIANINGSIH

020118A016

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Maret 2022

Pembimbing



Alfani Afandi, S.KM,M.Kes.Epid
NIDN. 0616098802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KECAMATAN GUNUNGPATI**

Disusun oleh :

Eva Yulianingsih

NIM.020118A016

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Program Studi Kesehatan Masyarakat
Universitas Ngudi Waluyo untuk dilanjutkan pada tahap penelitian

Hari : Kamis

Tanggal : 10 Maret 2022

Pembimbing

(Alfan Afandi, S.K.M., M.Kes.Epid)

NIDN. 0616098802

Penguji 1

Kartika Dian Pertiwi, S.K.M., M.Kes
NIDN.0631039202

Penguji 2

Yuliaji Siswanto, S.K.M., M.Kes(Epid)
NIDN.0614077602

**Ketua Program Studi Kesehatan
Masyarakat**

Sri Wahyuni, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0613117502

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN.0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Eva Yulianingsih
NIM : 020118A016
Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Kesehatan

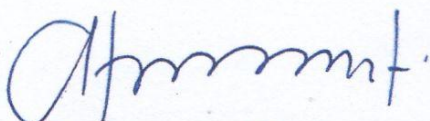
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Gunungpati" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 10 Maret 2022

Pembimbing

Yang membuat pernyataan,



Alfani Afandi, S.KM., M.Kes. Epid

NIDN. 0616098802



Eva Yulianingsih

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eva Yulianingsih

NIM : 020118A016

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

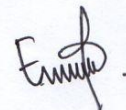
Fakultas : Kesehatan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Gunungpati

Menyatakan memberi kewenangan kepada universitas ngudi waluyo untuk menyimpan, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Gunungpati” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 10 Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Eva Yulianingsih

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Skripsi, Maret 2022
Eva Yulianingsih
020118A016
“Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Gunungpati”

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mm/Hg dan tekanan diastolik di atas 90 mm/Hg. Hipertensi menjadi salah satu dari 10 penyakit tertinggi di Kecamatan Gunungpati. Salah satu faktor yang paling mempengaruhi terjadinya Hipertensi pada seseorang adalah aktivitas fisik. Terlebih di masa pandemi Covid-19 saat ini perubahan gaya hidup sangat riskan terjadi karena berbagai macam tuntutan dan aturan. Aktifitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah pada orang yang tidak aktif dalam melakukan kegiatan fisik sehingga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dan mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Gunungpati.

Metode :Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang ada di Kecamatan Gunungpati. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur tekanan darah digital dan kuesioner *PAQ-A*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental sampling* dengan batasan waktu dan didapatkan 214 sampel. Teknik analisa data menggunakan uji *chi square* (x^2).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak (55,6%), sedang (38,8%), dan berat (5,6%). Responden yang mengalami hipertensi sebanyak (22,4%) dan Pre Hipertensi sebanyak (33,6%). Responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan Pre Hipertensi sebanyak (20,6%).

Simpulan : Hasil uji statistik didapatkan nilai nilai $p = 0,3881$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Gunungpati.

Kata Kunci : Kejadian Hipertensi, Aktivitas fisik

Ngudi Waluyo University
Study Program Of Public Health, Faculty Of Health Sciences
Final project, March 2022
Eva Yulianingsih
020118A016

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS
WITH HYPERTENSION INCIDENCE IN GUNUNGPATI DISTRICT**

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a condition where a person is declared to have an increase in blood pressure above the normal limit. A person is declared to have hypertension if the systolic pressure is above 140 mm/Hg and the diastolic pressure is above 90 mm/Hg. Hypertension is one of the 10 highest disease in Gunungpati District. One of the factors that most influence the occurrence of hypertension in a person is physical activity. Especially during the current Covid-19 pandemic, lifestyle changes are very risky due to various demands and regulations. Physical activity affects the stability of blood pressure in people who are not active in physical activities so they tend to have a higher heart rate and cause the heart muscle to work harder during contraction. This study aims to determine the relationship between adolescent physical activity and the incidence of hypertension in Gunungpati District.*

Methods: *This type of research is an analytic study using a cross sectional approach. The population in this study are teenagers in Gunungpati District. Data was collected using a digital blood pressure measuring device and the PAQ-A questionnaire. Sampling was carried out using the Accidental Smapling method with time limit and obtained 214 samples. The data analysis technique used the chi square test (χ^2). Results: The results showed that the respondents who had light physical activity were (55,6%), moderate (38,8%), and heavy (5,6%). Respondents who have hypertension (22,4%) and Pre-Hypertension (33,6%).*

Conclusion: *The results of statistical tests obtained p value = 0.381 so that it can be concluded that there is no relationship between adolescent physical activity and the incidence of hypertension in Gunungpati District.*

Keywords: **Hypertension Incidence, Physical Activity**

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan karunia Nya, dan tak lupa saya panjatkan shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua senantiasa istiqomah di jalan-Nya hingga akhir.

Dalam menjalani proses penyusunan Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktifitas Fisik pada Remaja dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Gunungpati” ini tidak sedikit kendala yang penulis hadapi. Penulis sangat menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karenanya, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan Skripsi ini. Atas bantuan, arahan, dan motivasi yang senantiasa diberikan selama ini, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM, M.Kes selaku Wakil Rektor I Universitas Ngudi Waluyo.
3. Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Sri Wahyuni, S.KM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
5. Alfian Affandi, S.KM, M.Kes (Epid) selaku pembimbing utama yang telah memotivasi, meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan serta kritik dan saran dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan Skripsi.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan Skripsi ini.
7. Kedua Orang Tuaku dan Keluarga yang telah memberikan motivasi, do'a, moril, dan materil selama ini agar dapat menyelesaikan Skripsi ini
8. Semua sahabatku tercinta yang telah memberikan motivasi, do'a, perhatian, kritik dan sarannya.

9. Teman-teman angkatan 2018 yang saya banggakan, terima kasih atas nasehat, semangat, dan kenangan indah yang tak terlupakan.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semarang, 3 Maret 2022

Eva Yulianingsih

DAFTAR ISI

COVER DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Remaja.....	8
B. Hipertensi	10
C. Aktifitas Fisik	26
D. Kerangka Teori.....	40
E. Kerangka Konsep	40
F. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian.....	42

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
C. Subyek Penelitian	43
D. Definisi Operasional.....	44
E. Variabel Penelitian	45
F. Pengumpulan Data	46
G. Pengolahan Data.....	46
H. Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Gambaran Lokasi Penelitian	50
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	51
C. Analisis Univariat.....	52
D. Analisis Bivariat	61
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
C. Keterbatasan Penelitian	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori	40
Gambar 2.2 Kerangka konsep	40
Gambar 4.1 Peta Lokasi Kecamatan Gunungpati	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Untuk Anak dan Remaja	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel	44
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada Remaja di Kecamatan Gunungpati	51
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada Remaja di Kecamatan Gunungpati	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja di Kecamatan Gunungpati	52
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Remaja di Kecamatan Gunungpati	57
Tabel 4.5	Hubungan Aktivitas Fisik Remaja dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Gunungpati	61

