



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
HIPERTENSI PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS
DI KLINIK GRACIA UNGARAN**

SKRIPSI

Oleh :

INTAN AFRIDA ZULFAMI

011191058

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
HIPERTENSI PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS
DI KLINIK GRACIA UNGARAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan

(S. Kep)

Oleh :

INTAN AFRIDA ZULFAMI

011191058

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS DI KLINIK GRACIA
UNGERAN**

Oleh :

INTAN AFRIDA ZULFAMI

011191058

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, 20 Januari 2023

Pembimbing Utama

Yunita Galih Yudanari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0612067804

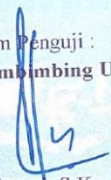
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI
PASIEH HIPERTENSI PESERTA PROLANIS
DI KLINIK GRACIA UNGARAN**


Oleh :
INTAN AFRIDA ZULFAMI
011191058

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :
Hari : Selasa
Tanggal : 31 Januari 2023


Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing Utama


Yunita Galih Yudanari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0612067804

Anggota/Penguji I



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

Anggota/Penguji II



Puji Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. (Epid)
NIDN. 0022038101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


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

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Intan Afrida Zulfami
NIM : 011191058
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pasien Hipertensi Peserta Prolanis Di Klinik Gracia Ungaran**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini 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 pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 20 Januari 2023

Yang membuat pernyataan


Intan Afrida Zulfami



HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Afrida Zulfami

NIM : 011191058

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media / formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pasien Hipertensi Peserta Prolanis Di Klinik Gracia Ungaran”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 20 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Intan Afrida Zulfami

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Intan Afrida Zulfami

Tempat, tanggal lahir : Rembang, 16 Maret 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Pasedan, 001/004, Kecamatan Bulu,
Kabupaten Rembang

Riwayat Pendidikan :

1. TK Tunas Harapan : 2005 – 2007
2. SD Negeri 01 Pasedan : 2007 – 2013
3. SMP Negeri 01 Sulang : 2013 – 2016
4. SMK Avicenna Lasem : 2016 – 2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2019 – 2023

Data Orang Tua :

Nama ayah : Sukarmin

Nama ibu : Siti Khosiah

Pekerjaan : Petani

Alamat : Desa Pasedan, 001/004, Kecamatan Bulu, Kabupaten Rembang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2023
Intan Afrida Zulfami
011191058

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS DI KLINIK GRACIA UNGARAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Aktivitas fisik sangat berperan penting bagi kesehatan tiap individu manusia setiap harinya. Kurang melakukan aktivitas fisik atau melakukan aktivitas fisik tidak teratur dapat memperbesar faktor resiko untuk terjadinya penyakit tidak menular, dan penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi. Salah satu cara untuk pengendalian hipertensi adalah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara terus-menerus dapat meningkatkan laju aliran darah sehingga pembuluh darah elastis dan tekanan darah sistol menjadi turun.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi peserta prolanis di Klinik Gracia Ungaran.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini peserta prolanis hipertensi yang berjumlah 200 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 133 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan pengukuran tekanan darah menggunakan alat *sfigmomanometer*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *rank spearman*.

Hasil : Hasil analisis menggunakan uji *rank spearman* memperoleh nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ (α). Dimana dari 133 responden, 67 diantaranya (50,4%) melakukan aktivitas ringan dengan kejadian hipertensi I sebanyak 98 responden (73,7%) dan hipertensi II sebanyak 11 responden (8,3%).

Kesimpulan: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pasien hipertensi peserta prolanis di Klinik Gracia Ungaran.

Saran : Diharapkan peserta prolanis hipertensi melakukan aktivitas fisik secara teratur dimulai dengan kategori ringan kemudian ditingkatkan sesuai kemampuan lansia.

Kata Kunci : *Hipertensi, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah*

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2023
Intan Afrida Zulfami
011191058

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
HYPERTENSION LEVELS OF HYPERTENSION PATIENTS
IN PROLANIS PARTICIPANTS AT GRACIA UNGARAN
CLINIC**

ABSTRACT

Background : Physical activity plays an important role for the health of each individual human every day. Lack of physical activity or irregular physical activity can increase the risk factors for non-communicable diseases and degenerative diseases such as hypertension. One way to control hypertension is to do physical activity. Continuous physical activity can increase the blood flow rate so that the blood vessels are elastic and the systolic blood pressure decreases.

Objective : To determine the relationship between physical activity and the level of hypertension in hypertensive patients participating in Prolanis at the Ungaran Gracia Clinic.

Methods : This study uses a quantitative method, with a descriptive research design and correlation approach *cross sectional*. The population of this study was prolanis hypertension participants, amounting to 200 people. The sampling technique uses the method *purposive sampling* with a total sample of 133 respondents. Measuring tool used is a questionnaire *Global Physical Actifity Questionnaire (GPAQ)* and measurement of blood pressure using a tool *sfigmomanometer*. The statistical test used is *testrank spearman*.

Results : The results of the analysis using the test *rank spearman p-value* $0.000 < 0.05 (\alpha)$. Where from 133 respondents, 67 of them (50.4%) carried out light activities with the incidence of hypertension I as many as 98 respondents (73.7%) and hypertension II as many as 11 respondents (8.3%).

Conclusion : There is a relationship between physical activity and the level of hypertension in hypertensive patients participating in Prolanis at the Ungaran Gracia Clinic.

Suggestion : It is expected that participants with hypertension prolanis carry out regular physical activity starting with the mild category and then increasing it according to the ability of the elderly.

Keywords : *Hypertension, Physical Activity, Blood Pressure*

KATA PENGANTAR


Segala puji kita panjatkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam senantiasa kita tucurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pasien Hipertensi Peserta Prolanis Di Klinik Gracia Ungaran”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dan sudah membantu penulis dalam kelancaran pembuatan skripsi ini

6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Sukarmin dan Ibu Siti Khosiah serta adik saya Muhammad Zalfa Ibrahim, terimakasih untuk semua kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan baik secara moril maupun materil
7. Kepada rekan dekat saya Andhika, Nia, Septi, Laely, Risma, Niken yang selalu memberikan dukungan, inspirasi, motivasi serta doanya
8. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2019 yang telah memberikan semangat dan motivasinya
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik yang membangun serta saran demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 20 Januari 2023



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teoritis	10
1. Teori Hipertensi	10
2. Teori Aktivitas Fisik	21

	13
3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi	28
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Definisi Operasional	36
E. Pengumpulan Data	37
F. Etika Penelitian	41
G. Pengolahan Data	42
H. Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Analisis Univariat	48
B. Analisis Bivariat	51
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Derajat hipertensi menurut JNC 7 (<i>Seventh Report of The Joint Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and treatment of High Blood Pressure</i>)	10
Tabel 3.1	Definisi Operasional	36
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Kuesioner	40
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi karakteristik responden peserta prolanis hipertensi di Klinik Gracia Ungaran.	48
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis aktivitas fisik peserta prolanis hipertensi di Klinik Gracia Ungaran.....	50
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah peserta prolanis hipertensi di Klinik Gracia Ungaran	50
Tabel 4.4	Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi peserta prolanis di Klinik Gracia Ungaran.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 5. Surat Keterangan Cek Turnitin Plagiarisme
- Lampiran 6. Surat Keterangan Ethical Clearance
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Kuesioner
- Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi