Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2026
Nurkhairiyah
NIM. 017242057

GAMBARAN AKTIVITAS JALAN KAKI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TERAS BARU

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi menjadi tantangan kesehatan global yang memerlukan penanganan komprehensif, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki diketahui memiliki pengaruh terhadap elastisitas pembuluh darah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Teras Baru Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Palas didapatkan data kunjungan penderita hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 95 orang dan periode Januari-Agustus tahun 2025 sebanyak 107 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas jalan kaki pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru.
Metode: Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi di Desa Teras Baru dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 52 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data adalah univariat menggunakan distribusi frekuensi persentase.
Hasil: Gambaran karakteristik pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru sebagian besar berusia dewasa (25-59 tahun) sebanyak 28 orang (53,8%), jenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (59,6%) dan berpendidikan menengah sebanyak 26 orang (50,0%). Gambaran aktivitas jalan kaki pada penderita hipertensi sebagian besar dengan kategori baik yaitu 41 orang (78,8%).
Simpulan: Mayoritas aktivitas jalan kaki pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru dalam kategori baik.

Kata Kunci: Aktivitas Jalan Kaki, Hipertensi.

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences
Final Project, February 2026
Nurkhairiyah
NIM. 017242057

THE DESCRIPTION OF WALKING ACTIVITY OF HYPERTENSION SUFFERERS IN TERAS BARU VILLAGE

ABSTRACT

***Background**: Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Hypertension is a global health challenge that requires comprehensive management, both pharmacological and non-pharmacological. Simple physical activity such as walking is known to affect blood vessel elasticity. Based on the results of a preliminary study in Teras Baru Village, Tanjung Palas Community Health Center, data obtained data on visits by hypertension sufferers in 2024 amounted to 95 people and 107 people from January to August 2025. This study aims to determine the description of walking activity of hypertension sufferers in Teras Baru Village.*
***Method**: This type of research uses a quantitative approach with a descriptive research design. The research population is all hypertension patients in Teras Baru Village and the sampling technique uses purposive sampling of 52 people. Data collection uses a questionnaire sheet. Data analysis is univariate using a percentage frequency distribution.*
***Results**: The characteristics of hypertension sufferers in Teras Baru Village were mostly adults (25-59 years old) (28 people (53.8%), female (31 people (59.6%), and secondary education (26 people (50.0%). The walking activity of hypertension sufferers was mostly in the good category (41 people (78.8%).*
***Conclusion**: The majority of walking activity among hypertension sufferers in Teras Baru Village was in the good category.*

***Keywords**: Walking Activity, Hypertension.*