GAMBARAN AKTIVITAS JALAN KAKI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TERAS BARU

SKRIPSI

Oleh:
NURKHAIRIYAH
NIM. 017242057

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2026

GAMBARAN AKTIVITAS JALAN KAKI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TERAS BARU

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Kep)

Oleh:

NURKHAIRIYAH

NIM. 017242057

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN AKTIVITAS JALAN KAKI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TERAS BARU

Oleh:

NURKHAIRIYAH
NIM. 017242057

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Februari 2026

Pembimbing

M. Imron Rosyidi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0606127804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

GAMBARAN AKTIVITAS JALAN KAKI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TERAS BARU

Disusun Oleh:

NURKHAIRIYAH

NIM: 017242057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Minggu

Tanggal : 15 Februari 2026

Tim Penguji:

Ketua

M. Imron Rosyidi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0606127804

Anggota Penguji 1

Trimawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0622088302

Anggota Penguji 2

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0602027901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0602027901

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan

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

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Nurkhairiyah
NIM	: 017242057
Program Studi/ Fakultas	: S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* berjudul "**GAMBARAN AKTIVITAS JALAN KAKI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TERAS BARU**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* 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 telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 09 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Nurkhairiyah

NIM. 017242057

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama	: Nurkhairiyah
NIM	: 017242057
Program Studi/ Fakultas	: S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul "Gambaran Aktivitas Jalan Kaki Pada Penderita Hipertensi di Desa Teras Baru" berserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas , dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalty kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak berkeberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image, yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 09 Februari 2026

Yang menyatakan,



Nurkhairiyah

RIWAYAT HIDUP



Nama : Nurkhairiyah

Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung Selor, 02 Januari 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Nama Orang Tua :

1. Ayah : Farhan (Almarhum)
2. Ibu : Nurhani

Alamat : Jl. Sultan Hasanuddin, Kel. Tanjung Selor Hulu

Email : hayriafarhan92@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 019 Tanjung Selor : 2004
2. SMPN 1 Tanjung Selor : 2007
3. SMAN 1 Tanjung Selor : 2010
4. Universitas Borneo Tarakan : 2013
5. Sementara menyelesaikan Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2025

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.*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Gambaran Aktivitas Jalan Kaki Pada Penderita Hipertensi di Desa Teras Baru" tepat pada waktunya meskipun masih ada kekurangan dalam penyususnan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak, Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., SP.Kep.J. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. M. Imron Rosyidi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis untuk menyusun Skripsi ini
5. Seluruh civitas dan Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
6. Desa Teras Baru dan seluruh staf Desa Teras Baru yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memberikan saran untuk Skripsi ini.
7. Keluargaku yang telah memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi
8. Teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaiakan dalam penyususnan Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam membuat Skripsi ini.

Peneliti menyadari ada kekurangan dalam pembuatan dan penulisan Skripsi ini, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan. Bersamaan dengan selesainya penelitian ini peneliti mengharapkan banyak manfaat

yang diperoleh untuk para pembaca. Atas perhatiannya peneliti mengucapkan terimakasih.

Ungaran, 09 Februari 2026



Nurkhairiyah

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR i

SAMPUL DALAM ii

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI iv

PERNYATAAN ORISINILITAS v

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS vi

RIWAYAT HIDUP vii

ABSTRAK viii

ABSTRACT ix

PRAKATA x

DAFTAR ISI ii

DAFTAR TABEL v

DAFTAR GAMBAR vi

DAFTAR LAMPIRAN vii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 8

C. Tujuan Penelitian 8

1. Tujuan Umum 8

2. Tujuan Khusus 8

D. Manfaat Penelitian 8

1. Manfaat Teoritis 8
2. Manfaat Praktis 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 11
A. Tinjauan Teori 11
1. Aktifitas Jalan Kaki 11
2. Hipertensi 17
B. Kerangka Teori 29
C. Kerangka Konsep 30
BAB III METODE PENELITIAN 31
A. Desain Penelitian 31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 31
C. Subjek Penelitian 31
1. Populasi 31
2. Sampel 32
D. Definisi Operasional 33
E. Variabel Penelitian 34
F. Pengumpulan Data 34
G. Pengolahan Data 36
H. Analisis Data 38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 39
A. Gambaran Obyek Penelitian 39
B. Hasil dan Pembahasan 40
C. Keterbatasan Penelitian 49

BAB V PENUTUP.....50

A. Simpulan.....50

B. Saran.....50

DAFTAR PUSTAKA.....53

LAMPIRAN.....59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi 18

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....33

Tabel 4.1 Karakteristik Responden 40

Tabel 4.2 Gambaran Aktivitas Jalan Kaki Pada Penderita Hipertensi 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Jalan Yang Benar 15

Gambar 2.2 Kerangka Teori 29

Gambar 2.3 Kerangka Konsep 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden 60
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian 61
Lampiran 3 Hasil Penelitian 62
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian 65
Lampiran 5 Surat Studi Pendahuluan 72
Lampiran 6 Surat Balasan Studi Pendahuluan 73
Lampiran 7 Surat Pengajuan Ethical Clearence 74
Lampiran 8 Surat Ethical Clearence 75
Lampiran 9 Surat Penelitian dan Mencari Data 76
Lampiran 10 Surat Persetujuan Penelitian dan Mencari Data 77
Lampiran 11 Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin) 78
Lampiran 12 Laporan Bimbingan TA/Skripsi 79