

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DENPASAR BARAT
TAHUN 2024**



SKRIPSI

Oleh :

**NI PUTU PURYANTHI FEBRI CAHYANI
C2123170**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DENPASAR BARAT
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**NI PUTU PURYANTHI FEBRI CAHYANI
C2123170**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DENPASAR BARAT
TAHUN 2024

Diajukan Oleh :

NI PUTU PURYANTHI FEBRI CAHYANI
C2123170

Mangupura, 03 Agustus 2024

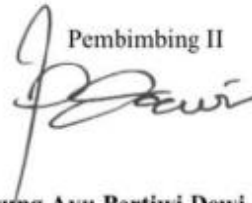
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Wiantini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038802

Pembimbing II



Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum
NIDN : 0805038801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Anna Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU**

**KESEHATAN BINA USADA BALI
Tanggal : 09 Agustus 2024**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038802

Anggota Penguji



Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum
NIDN : 0805038801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Puryanthi Febri Cahyani

NIM : C2123170

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat Tahun 2024.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Agustus 2024



(Ni Putu Puryanthi Febri Cahyani)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, 30 Juli 2024

Ni Putu Puryanthi Febri Cahyani

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPTD
Puskesmas 1 Denpasar Barat Tahun 2024

XV + 94 + 7 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia terjadi karena mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal. Aktifitas fisik bisa menyebabkan penurunan risiko hipertensi. Hal ini disebabkan adanya penekanan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah dapat menurun. Pada setiap orang dengan aktivitas fisik ringan seperti perilaku sedentari dapat mengakibatkan resistensi perifer pembuluh darah. Akibatnya otot jantung akan berkontraksi lebih keras menyebabkan terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat Tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik observasional*, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Responden penelitian ini berjumlah 76 orang. Hasil penelitian yang di dapat yaitu nilai p sebesar 0.002 menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat hipertensi. Dengan korelasi positif 0.522, yang mengidentifikasi bahwa penurunan aktivitas fisik berkaitan dengan peningkatan derajat hipertensi. Saran peneliti adalah pasien melakukan aktivitas fisik yang rutin seperti setiap bulan melakukan senam lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 26 (2013 – 2023)

BINA USADA BALI

HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, July 2024

Ni Putu Puryanthi Febri Cahyani

The Correlation Between Physical Activity and Blood Pressure in Hypertension Patients at UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat in 2024

xv + 92 + 7 tables + 2 figures + 12 appendices

Hypertension within the elderly happens due to an increment in blood weight over ordinary limits. Physical action can decrease the risk of hypertension. Typically due to the concealment of thoughtful nerve movement so that blood weight can diminish. In each individual, light physical action such as inactive behavior can result in fringe vascular resistance. As a result, the heart muscle will contract harder, causing hypertension. The point of this consider was to decide the relationship between physical action and blood weight in hypertensive patients at UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat in 2024.

This inquire about employments an observational expository inquire about sort, employing a cross sectional approach. This inquire about was conducted at UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat employing a non-probability examining strategy, specifically purposive testing. The number of respondents to this investigate was 76 individuals. The inquire about comes about the p esteem of 0.002 shows a noteworthy relationship between physical action. and level of hypertension. With a positive relationship of 0.522, which shows that a diminish in physical action is related with an increase in the degree of hypertension. The researcher's suggestion is that patients carry out routine physical activity, such as doing elderly exercise every month.

Keywords: Hypertension, Physical Activity, Blood Pressure

Bibliography : 26 (2013 – 2023)

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat Tahun 2024” dapat diselesaikan tepat waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata - mata usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing I yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

4. Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum., selaku pembimbing II yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan Staf Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya, sehingga dapat menyusun Skripsi ini dengan baik.
6. I Wayan Suarman, S.E dan Ni Wayan Teresni selaku orang tua peneliti yang memberi dukungan baik secara moral dan material dalam penyelesaian Skripsi
Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, Juli 2024

Penulis

DARTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DARTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	8
B. Konsep Dasar Lansia.....	8
C. Aktivitas Fisik	18
D. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah	22

E. Kerangka Teori.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPRASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	26
C. Hipotesis.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	34
G. Prosedur Pengumpulan Data	35
H. Pengolahan Data.....	36
I. Rencana Analisis Data	37
BAB V HASIL PENELITIAN	
39	
A. Profil Lokasi Penelitian.....	39
B. Analisis Univariat.....	40
C. Analisis Bivariat.....	41
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Pasien Hipertensi.....	43
B. Aktivitas Fisik Pasien Dengan Hipertensi	46

C. Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi.....	51
D. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	59
F. Implikasi Penelitian.....	60

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	245

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Klasifikasi Hipertensi	10
Table 2.1 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai <i>Physical Activity Level</i> ...	22
Table 3.1 Defisi Oprasional	227
Table 5.1 Karakteristik Pasien Pengan Hipertensi	40
Table 5.2 Aktivitas Fisik Pasien Dengan Hipertensi	40
Table 5.3 Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi	41
Table 5.4 Hubungan Aktivitas Afisik Dengan Tekanan Darah	41

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1.</i> Rancangan Penelitian	66
<i>Lampiran 2.</i> Surat Permohonan Studi Pendahuluan	67
<i>Lampiran 3.</i> Surat Balasan Studi Pendahuluan Dinkes Kota Denpasar.....	69
<i>Lampiran 4.</i> Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	70
<i>Lampiran 5</i> Surat Balasan Ijin Penelitian	71
<i>Lampiran 6.</i> Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	72
<i>Lampiran 7.</i> Kuisisioner Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah	73
<i>Lampiran 8.</i> SOP Mengukur Tekanan Darah	75
<i>Lampiran 9.</i> Foto Dokumentasi	76
<i>Lampiran 10.</i> Master Tabel Penelitian.....	77
<i>Lampiran 11</i> Hasil Perhitungan SPSS	81
<i>Lampiran 12</i> Lembar Bimbingan Skripsi	81

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–308. https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, [https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.2822\(2\)](https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.2822(2))
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (*Characteristics Of Hypertension In The Elderly*). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Ashar, Y. K., & Furqan. (2021). *Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)* (1st Ed.). Cv Merdeka Kreasi.
- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.31602/Ann.V9i2.6683>
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. *Universitas Kristen Indonesia*, 26–127.
- Dinkes Kota Denpasar. (2021). *Dinas Kesehatan Kota Denpasar*.
- Dinkes Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021*.
- Eliani, N. P. A. I., Yenny, L. G. S., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Aktivitas Fisik Sehari-Hari Berhubungan Dengan Derajat Hipertensi Pada Pra Lansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Medical Journal* |, 2(3), 188–194.
- Hasibuan, & Syafaruddin. (2021). *Problematika Kesehatan Dan Lingkungan Di Bumi Melayu* (1st Ed.). Cv Merdeka Kreasi Grup.
- Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi* (1st Ed.). Penerbit Lakeisha.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V8i1.28415>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 11(1), 749–758.

- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 97–102. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3128>
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (P. 307).
- Mulyadi, A., Sepdianto, T. C., & Hernanto, D. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (Ed.); 4th Ed.). Salemba Medika.
- Rhamdika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Etnis Minangkabau Di Kota Padang. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91–97.
- Riskesdas Ri. (2018). *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri*.
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (2nd Ed.). Graha Ilmu.
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(April), 199–204.
- Tasalim, Putri, & Masdayani. (2021). *Pencegahan Hipertensi Dengan Mengonsumsi Buah, Sayur Dan Bahan Herbal* (Guepedia/La (Ed.)). Guepedia.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Who. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- Widiyono, Indriyani, & Astuti, T. B. (2022). *Aktifitas Fisik Untuk Mencegah Hipertensi* (Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera (Ed.)). Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.