

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI KALANGAN KELUARGA
DI BANJAR MUDING KAJA
KEROBOKAN BADUNG**



SKRIPSI

OLEH :

NI PUTU GITA WIDIANTARI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI KALANGAN KELUARGA
DI BANJAR MUDING KAJA
KEROBOKAN BADUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

NI PUTU GITA WIDIANTARI

C1117021

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KALANGAN
KELUARGA DI BANJAR MUDING KAJA KEROBOKAN BADUNG**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU GITA WIDIANTARI
NIM. C1117021**

Mangupura, 06 November 2020

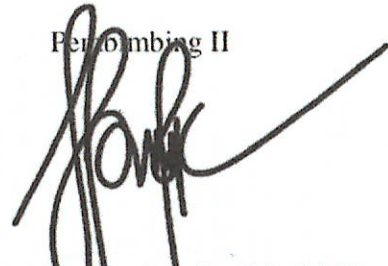
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



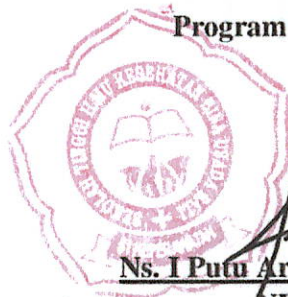
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 08121058603

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901

**Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua**



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

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Mangupura, 28 Juni 2021

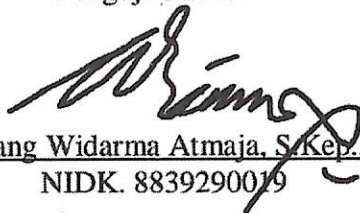
Diajukan Oleh:

NI PUTU GITA WIDIANTARI

C1117021

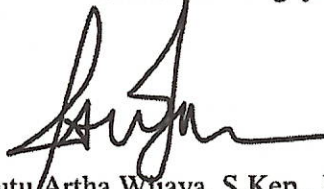
Yang Terdiri dari:

Penguji Utama



Ns. I Komang Widarma Atmaja, S.Kep., M.Kes.
NIDK. 8839290019

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN. 0814108901

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua




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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Gita Widiantari

NIM : C1117021

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kalangan Keluarga Di Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung.

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



**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINAUSADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2021

Ni Putu Gita Widiantari

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kalangan Keluarga di
Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung**

xiv + 62 + 6 tabel + 2 Gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Faktor risiko paling utama terjadinya hipertensi yaitu faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja/lanjut. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan teknik nonfarmakologi dengan cara menurunkan kelebihan berat badan, mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, menciptakan suasana rileks, serta melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktifitas hidup sehari-harinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi di kalangan keluarga di Br. Muding Kaja, Kerobokan, Badung.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi. Pendekatan yang digunakan yaitu *cross-sectional* dengan penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenis *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Kendal Tau*.

Berdasarkan uji *Kendal Tau* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,026$ dengan koefisien korelasi 0,304. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kalangan keluarga di Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung dengan arah hubungan yang positif, berarti semakin sering melakukan aktivitas fisik, maka kejadian hipertensi akan lebih menurun.

Kata Kunci : Keluarga, Aktivitas Fisik, Hipertensi
Daftar Pustaka : 27(2013-2020)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2021

Ni Putu Gita Widiantari

The Correlation between Physical Activity and Hypertension Incidence among Families in Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung

xiv + 62 + 6 tables + 2 figures + 16 appendixes

ABSTRACT

Hypertension or commonly called high blood pressure is an increase in systolic blood pressure above the normal limit of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The most important risk factor for hypertension is age, therefore it is not surprising that hypertension is often found in old age. Management of hypertension can be done with non-pharmacological techniques by reducing excess weight, controlling diet, reducing salt intake, creating a relaxed atmosphere, and doing physical activity. Physical activity is physical work involving the body's locomotor system aimed at carrying out activities of daily living. The aimed of this study was to determine the correlation between physical activity and hypertension incidence among families in Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung.

This study used a correlation research design. The approach used was cross-sectional with the determination of the sample using a non-probability sampling, namely purposive sampling. The sample in this study was 30 respondents. Data were analyzed using Kendal Tau statistical test.

Based on the Kendal Tau test, it showed that the p value = 0.026 with a correlation coefficient of 0.304. It showed that there was a correlation between physical activity and hypertension incidence among families in Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung with a positive direction, means that the more often you do physical activity, the more decrease of hypertension incidence will be.

Keywords : Family, Physical Activity, Hypertension
Bibliography : 27(2013-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga di Br. Muding Kaja, Kerobokan Badung” tepat pada waktunya. Laporan skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penyusunan skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini.
3. Ns. Putu Artha Wijaya. S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian ini.

4. Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan penuh, doa dan materil dalam proses penyusunan skripsi penelitian
6. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Mangupura, 28 Juni 2021

Penulis

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Gita Widiantari

NIM : C1117021

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kalangan Keluarga Di Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung.

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

Mangupura, juni 2021

(Ni Putu Gita Widiantari)

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|-----|
| LEMBAR JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Keaslian Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Keluarga | 7 |
| 1. Pengertian Keluarga | 7 |
| 2. Fungsi Keluarga | 8 |
| 3. Tipe Keluarga | 9 |
| B. Hipertensi | 11 |
| 1. Pengertian Hipertensi | 11 |
| 2. Etiologi Hipertensi | 11 |

| | |
|---|----|
| 3. Klasifikasi | 13 |
| 4. Tanda dan Gejala Hipertensi..... | 13 |
| 5. Faktor-faktor risiko..... | 14 |
| C. Aktivitas Fisik | 17 |
| 1. Pengertian Aktivitas Fisik | 17 |
| 2. Manfaat Aktivitas Fisik | 18 |
| 3. Jenis Aktivitas Fisik | 19 |
| 4. Pentingnya Aktivitas Fisik Bagi Orang Dewasa | 20 |
| 5. Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik | 22 |
| D. Kerangka Teori..... | 25 |

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

| | |
|-------------------------------|----|
| A. Kerangka Konsep | 27 |
| B. Hipotesis | 28 |
| C. Definisi Operasional | 28 |

BAB IV METODE PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Rancangan Penelitian | 30 |
| B. Populasi dan Sampel | 31 |
| 1. Populasi | 31 |
| 2. Sampel | 31 |
| C. Tempat Penelitian | 32 |
| D. Waktu Penelitian | 32 |
| E. Etika Penelitian..... | 33 |
| F. Alat Pengumpulan Data | 34 |
| 1. Instrumen Penelitian | 34 |
| 2. Validitas dan Reliabilitas | 36 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data..... | 38 |

| | |
|--|----|
| 1. Prosedur Administrasi | 38 |
| 2. Prosedur Teknis | 38 |
| H. Pengolahan Data | 39 |
| I. Rencana Analisa Data | 41 |
| 1. Analisa <i>Univariat</i> | 41 |
| 2. Analisa <i>Bivariat</i> | 42 |
| BAB V HASIL | |
| A. Kondisi Lokasi Penelitian..... | 43 |
| B. Analisis Data | 46 |
| BAB VI PEMBAHASAN | |
| A. Inteprestasi Peneitian..... | 49 |
| B. Keterbatasan Penelitian..... | 58 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian | 59 |
| BAB VII PENUTUP | |
| A. Simpulan | 60 |
| B. Saran | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 29 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia | 44 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin | 45 |
| Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik di Kalangan Keluarga di Banjar Muding Kaja Kerobokan Badung | 46 |
| Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Hipertensi di kalangan Keluarga di Banjar Muding Kaja Krobokan Badung | 47 |
| Tabel 5.5 Hasil Uji Bivariat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kalangan Keluarga di Banjar Muding Kaja Kerobokan | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori..... | 26 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian | 27 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Kuisisioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 7 Lembar Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 8 Surat Permohonan Uji Validitas Rehabilitas Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Permohonan Uji Validitas Rehabilitas Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 12 Data Tabulasi
- Lampiran 13 Data Validitas dan Rehabilitas
- Lampiran 14 Lembar Dokumentasi
- Lampiran 15 Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 16 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Amorisa Wiratri. (2018). menilik ulang arti keluarga pada masyarakat indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13, 15–16.
- Anggara Dwi, F. H. (2013). Faktor – factor yang berhubungan dengan Tekanan Darah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5, 1.
- Depkes. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya. *Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat*.
- Fadhilla, A. S. (2017). Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada Hotel Horison Bandung, (Gambar 4), 22–34.
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Hipertensi Kalangan Keluarga*.
- Lathifah, N. S. (2016). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) di Lingkungan Pulau Pasaran Kelurahan Kota Karang Kecamatan Teluk Betung Timur Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 85. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i1.123>
- Marini, G., W, P. F., & Kurniawati, L. D. (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi. *Family, Knowledge, Selfcare, Elderly, Hypertension*, 4, 2.
- Moch Ali, M. (2016). hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat.
- Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Ilmu Perilaku Kesehatan*, (jakarta).
- Ns Mulyadi, Hi., M. I. K., & Bisnu, B. K. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *E-Journal Keperawatan (e-KP)*, 5, 1.
- Nursalam, metode penelitian. (2016a). Konsep Keluarga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53, 1689–1699. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nursalam, metode penelitian. (2016b). Konsep Keluarga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rina, & situmorang. (2015). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 01, 01.

- Roza, A. (2016). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 7(1), 47–52. Retrieved from [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=Hubungan an Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=Hubungan%20Gaya%20Hidup%20Dengan%20Kejadian%20Hipertensi%20Di%20Puskesmas%20Dumai%20Timur%20Dumai-Riau)
- Sadhewa, B. A. (2016). Karakteristik Penderita Hipertensi. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, 10–44.
- Sahariah. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. R Dengan Salah Satu Anggota Keluarga Menderita Gangguan Sistem Cardiovasculer Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Karya Tulis Ilmiah, 79. Retrieved from file:///C:/Users/multimedia/Downloads/Asuhan%20Keperawatan%20Keluarga%20Pada%20Tn.pdf
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Jurnal Majority*, 5(3), 118–123.
- Sugiyono. (2014). Statistika untuk Penelitian. *Statistika Untuk Penelitian*.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>
- Yulistina, F., Deliana, S. M., & Rustiana, E. R. (2017). Korelasi Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i1.13695>
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Fkm_Unair*, 39(4), 833–843. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>