

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GAMBARAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS PASAR REBO JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh :

NABILLA AWLIYA WIDYA

214201516014

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2025

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GAMBARAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS PASAR REBO JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

NABILLA AWLIYA WIDYA

214201516014

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PASAR REBO JAKARTA TIMUR

Oleh:

NABILLA AWLIYA WIDYA

NPM: 214201516014

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 17 Februari 2025

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Tommy J F. Wowor, Ph.D.

Dr. Ns. Rizki Hidayat, S.Kep., M.Kep.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.

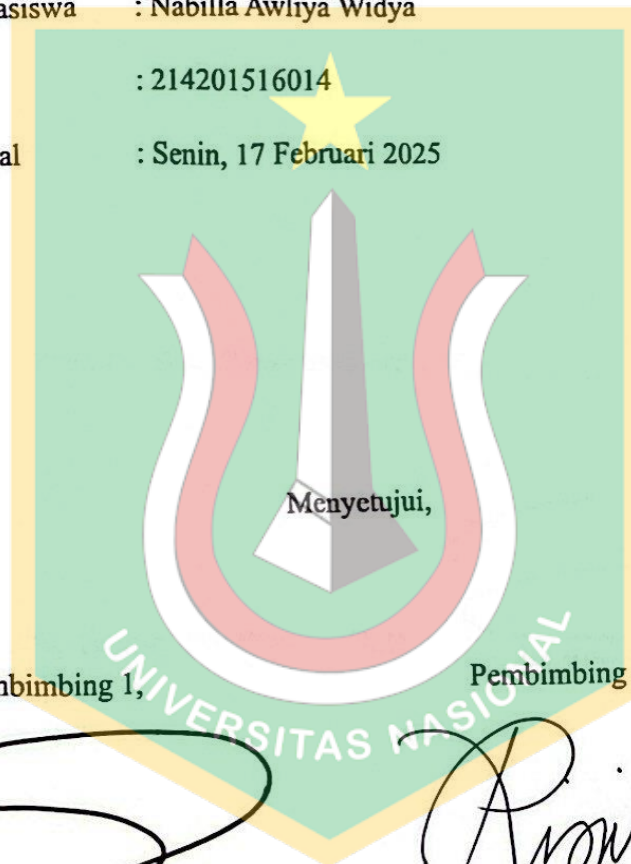
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gambaran Tekanan
Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo
Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Nabilla Awliya Widya

NPM : 214201516014

Hari/Tanggal : Senin, 17 Februari 2025



Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Tommy J F. Wowor, Ph.D.

Dr. Ns. Rizki Hidayat, S.Kep., M.Kep.

HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gambaran Tekanan
Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo
Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Nabilla Awliya Widya

NPM : 214201516014

Menyetujui,

Penguji 1 : **Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.** (.....)

Penguji 2 : **Ns. Tommy J F. Wowor, Ph.D.** (.....)

Penguji 3 : **Dr. Ns. Rizki Hidayat, S.Kep., M.Kep.** (.....)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nabilla Awliya Widya

NPM : 214201516014

Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gambaran Tekanan
Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo

Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 17 Februari 2025



(Nabilla Awliya Widya)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gambaran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo Jakarta Timur”

Saya menyadari bahwa penelitian skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobilalamin*” beserta terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F Wowor, Ph. D selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan, saran, motivasi, ilmu dan arahan dalam pembuatan skripsi.
3. Bapak Dr. Ns. Rizki Hidayat, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan kritikan dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Nur Fajariyah, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
6. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh staf Puskesmas Pasar Rebo, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian.
7. Kepada cinta pertama dan pintu surgaku Papa Fimanwidya dan Mama Yuwanita, yang sangat ku cintai dan ku sayangi. Terima kasih atas segala doa dan pengorbanan, dukungan, serta rasa kasih sayang yang tiada henti kalian berikan untukku. Terima kasih sudah selalu menemani berproses dan selalu membuatku bangkit agar menjadi orang yang lebih kuat dan lebih baik terus kedepannya. Semua yang diriku lakukan sampai dihari ini, akan aku dedikasikan untuk kebahagiaan mama dan papa.
8. Kepada sahabat seperjuangan saya Tyas Ametis, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Sejak hari pertama sebagai mahasiswa baru hingga detik ini, sudah selalu ada menemani dalam suka maupun duka dan menguatkan di saat lelah. Terima kasih atas setiap obrolan panjang, semangat yang tak pernah habis dan kesabaranmu dalam menghadapi segala keluh kesahku. Perjalanan di perkuliahan ini tidak selalu mudah tapi dengan adanya kamu sebagai sahabatku semuanya terasa lebih ringan. Semoga persahabatan ini tetap abadi, meskipun waktu membawa kita ke arah yang berbeda. Apapun yang terjadi aku selalu mendoakan yang terbaik untukmu.

9. Kepada pemilik NPM 211202031184. Terima kasih selalu menemani penulis dikala suka maupun duka, terima kasih telah tulus memberi rasa kasih sayang, terima kasih telah memberikan pelajaran berharga bahwa bentuk kasih sayang merupakan suatu hal yang berharga bagi diri ini, terima kasih selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi ketika diri ini sedang tidak mampu, terima kasih sudah selalu menemani selama proses pembuatan skripsi dan bimbingan. Terima kasih juga atas pengalaman dan pembelajaran yang telah diberikan hingga penulis mampu berada di titik ini.

10. Terakhir untuk diri sendiri, Nabilla Awliya Widya. Terima kasih telah mampu berusaha keras, berjuang sejauh ini, dan mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya, hal ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki. Besar harapan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 17 Februari 2025



(Nabilla Awliya Widya)

Abstrak

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PASAR REBO JAKARTA TIMUR

Nabilla Awliya Widya, Tommy J.F Wowor, Rizki Hidayat

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah mengalami kenaikan di atas normal sehingga menimbulkan rasa sakit bahkan dapat berujung pada kematian. Seseorang dianggap hipertensi apabila tekanan darah melebihi normal, yaitu $>140/90$ mmHg. Menurut *World Health Organization* (WHO), memperkirakan angka kejadian hipertensi seluruh dunia sebesar 26,4%, dan dari data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mencatat pelayanan kesehatan pada penderita Hipertensi sejumlah 888.632 orang di tahun 2023.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap gambaran tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pasar Rebo, Jakarta Timur.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan penelitian desain kuantitatif dengan metode *cross sectional* dengan teknik pengolahan data *Chi-Square*. Populasi pada penelitian ini 325 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 100 responden dengan pengambilan data menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrument pengumpulan data menggunakan alat ukur kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan pengukuran tekanan darah menggunakan spignomamometer.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 43 responden (43%) dan gambaran tekanan darah dalam kategori hipertensi tingkat I sebanyak 46 responden (46%). Hasil uji menggunakan *chi-square* didapat nilai $p\text{-value} = 0,004 < \alpha, 0,05$.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo ($p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$).

Saran: Diharapkan tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi pasien hipertensi melalui penyuluhan dan program promosi kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Aktivitas Fisik, Gambaran Tekanan Darah

Kepustakaan: 58 pustaka (2015-2023)

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD PRESSURE LEVELS IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT PASAR REBO PUBLIC HEALTH CENTER, EAST JAKARTA

Nabilla Awliya Widya, Tommy J.F Wowor, Rizki Hidayat

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure rises above normal levels, leading to pain and potentially fatal complications. A person is diagnosed with hypertension when their blood pressure exceeds 140/90 mmHg. According to the World Health Organization (WHO), the global prevalence of hypertension is 26.4%. Data from the Jakarta Provincial Health Office recorded 888,632 hypertension cases in 2023.

Objective: To analyze the effect of physical activity on blood pressure levels in hypertensive patients at Pasar Rebo Public Health Center, East Jakarta.

Methodology: This study used a quantitative cross-sectional design with Chi-Square analysis. The population consisted of 325 individuals, with a sample of 100 respondents selected using accidental sampling. Data collection instruments: Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to assess physical activity and Sphygmomanometer to measure blood pressure

Results: 43% of respondents engaged in moderate physical activity (43 respondents). 46% had Stage 1 Hypertension (46 respondents). Chi-Square test results showed a significant relationship between physical activity and blood pressure levels ($p\text{-value} = 0.004, p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and blood pressure levels in hypertensive patients at Pasar Rebo Public Health Center ($p\text{-value} = 0.004, p < 0.05$).

Recommendation: Healthcare professionals should provide further education on the importance of physical activity for hypertensive patients through health promotion programs and counseling sessions.

Keywords: Hypertension, Physical Activity, Blood Pressure Levels

References: 58 (2015-2023).

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
Abstrak	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan	7
1.4 Manfaat	8
BAB II TINJAUAN TEORI	9
2.1 Anatomi Fisiologi Sistem Kardiovaskuler.....	9
2.1.1 Definisi	9
2.1.2 Struktur Jantung	10
2.1.3 Perikardium	11
2.1.4 Dinding Jantung	12
2.1.5 Bilik Jantung	13
2.1.6 Sirkulasi Darah Pada Jantung.....	13
2.2 Hipertensi.....	14
2.2.1 Definisi.....	14
2.2.2 Etiologi.....	15
2.2.3 Patofisiologi	20
2.2.4 Manifestasi Klinis	21

2.2.5	Pemeriksaan Penunjang.....	22
2.2.6	Penatalaksanaan	24
2.2.7	Klasifikasi	25
2.2.8	Pencegahan dan Pengendalian	28
2.2.9	Komplikasi	29
2.3	Aktivitas Fisik.....	32
2.3.1	Definisi	32
2.3.2	Klasifikasi Aktivitas Fisik	32
2.3.3	Manfaat Aktivitas Fisik	34
2.3.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	35
2.4	Alat Ukur	35
2.5	Kerangka Teori.....	37
2.6	Kerangka Konsep.....	38
2.7	Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		39
3.1.	Desain Penelitian	39
3.2.	Populasi dan Sampel.....	39
3.2.1	Populasi.....	39
3.2.2	Sampel.....	39
3.3.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.3.1	Lokasi.....	40
3.3.2	Waktu Penelitian	40
3.4.	Variabel Penelitian	40
3.4.1.	Variabel bebas (<i>independent variable</i>), aktivitas fisik	40
3.4.2.	Variabel terikat (<i>dependent variable</i>), gambaran tekanan darah.....	40
3.5.	Definisi Operasional	41
3.6.	Instrument Penelitian	45
3.7.	Prosedur Pengumpulan Data.....	47
3.8.	Pengolahan Data	48
3.8.1	<i>Editing</i>	48
3.8.2	<i>Coding</i>	49
3.8.3	<i>Scoring</i>	49
3.9.	Analisis Data.....	49
3.9.1	Persiapan	49

3.9.2	Tabulasi	50
3.9.3	Analisis Univariat.....	50
3.9.4	Analisis Bivariat.....	50
3.10.	Etika Penelitian	50
3.10.1	Prinsip Manfaat (<i>Beneficence</i>).....	50
3.10.2	Prinsip Menghormati Hak Responden	51
3.10.3	Prinsip Keadilan (<i>Justice</i>).....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		52
4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Analisis Univariat.....	52
4.1.2	Analisis Bivariat.....	56
4.2	Pembahasan Penelitian.....	57
4.2.1	Analisis Univariat.....	57
4.2.2	Analisis Bivariat.....	64
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		67
5.1.	Simpulan	67
5.2.	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN.....		76

