



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT *WORK  
FROM HOME* (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**MUHAMMAD PANJI ASMORO**

**1710711015**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2021**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT *WORK  
FROM HOME* (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**MUHAMMAD PANJI ASMORO**

**1710711015**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Muhammad Panji Asmoro

NIM : 1710711015

Tanggal : 06 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 06 Juli 2021

Yang menyatakan,



Muhammad Panji Asmoro

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Panji Asmoro

NIM : 1710711015

Fakultas : Ilmu Keperawatan

Program Studi : S-1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat *Work From Home* (WFH) di Masa Pandemi Covid-19

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 06 Juli 2021

Yang menyatakan,



Muhammad Panji Asmoro

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Muhammad Panji Asmoro  
NIM : 1710711015  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Guru Saat *Work From Home* (WFH) di Masa Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Ritanti. M. Kep. Sp. Kep. Kom  
Penguji I

Ns. Sang Ayu Made Adyani, M. Kep. Sp. Kep. Kom  
Penguji II

Ns. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes  
Penguji III



Dr. Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan

Ns. Fiora Ladesvita, M. Kep., Sp. KMB  
Ka. Progdil Keperawatan Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 06 Juli 2021

# **HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SAAT *WORK FROM HOME* (WFH) DIMASA PANDEMI COVID-19**

**Muhammad Panji Asmoro**

## **Abstrak**

Pandemi Covid-19 menyebabkan beberapa sektor menjalankan kegiatannya dari rumah atau disebut dengan *Work From Home* (WFH). Guru menjadi salah satu pekerja yang bekerja dari rumah. Dampak dari WFH ini menimbulkan stres sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru SMA saat WFH. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di SMAN 113 Jakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan hasil nilai p-value = 0,043 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Hasil analisa hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi menunjukkan p-value : 0,003 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Peneliti menyarankan agar guru dapat mengelola stres nya dengan baik dengan cara bercerita, berolahraga dan melakukan relaksasi serta melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga ringan seperti jogging agar dapat mengurangi resiko hipertensi.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Tingkat Stres, *Work From Home*

# **THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE EVENT OF HYPERTENSION IN TEACHERS AT WORK FROM HOME (WFH) DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Muhammad Panji Asmoro**

## **Abstract**

The Covid-19 pandemic has caused several sectors to carry out their activities from home or known as Work From Home (WFH). The teacher is one of the workers who work from home. The impact of WFH causes stress so that it can trigger hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and physical activity with the incidence of hypertension in high school teachers during WFH. This type of research is a quantitative research with a cross sectional approach. The population in this study were teachers at SMA 113 Jakarta. The sampling technique used is total sampling with a total sample of 64 respondents. Bivariate analysis using Chi Square test with p-value = 0.043, which means that there is a relationship between stress levels and the incidence of hypertension. The results of the analysis of the relationship between physical activity and the incidence of hypertension showed a p-value: 0.003, which means that there is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension. Researchers suggest that teachers can manage their stress well by telling stories, exercising and relaxing and doing physical activities such as doing light exercise such as jogging in order to reduce the risk of hypertension.

**Keyword** : Hypertension, Physical Activity, Stress Level, *Work From Home*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat *Work From Home* (WFH) di Masa Pandemi Covid-19” dapat diselesaikan. Penyusunan proposal ini dimulai sejak Januari 2021.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak,CPMA,CA selaku rektor UPN “Veteran” Jakarta, Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN ‘Veteran” Jakarta. Ns. Wiwin Winarti, S.Kep M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Fiora Ladesvita M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan serta Ns.Chandra Tri Wahyudi, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran yang sangat bermanfaat. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga proposal ini dapat bermanfaat. Terima kasih.

Jakarta, 2021  
Penulis

(Muhammad Panji Asmoro)



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....                         | i    |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....              | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....     | iii  |
| PENGESAHAN .....                           | iv   |
| ABSTRAK .....                              | v    |
| ABSTRACT .....                             | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                       | vii  |
| DAFTAR ISI.....                            | viii |
| DAFTAR TABEL.....                          | x    |
| DAFTAR SKEMA.....                          | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                       | xii  |
| <br>                                       |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                    | 1    |
| I.1 Latar Belakang.....                    | 1    |
| I.2 Perumusan Masalah.....                 | 6    |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                | 7    |
| I.4 Manfaat Penelitian.....                | 7    |
| <br>                                       |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....              | 9    |
| II.1 Work From Home.....                   | 9    |
| II.2 Konsep Hipertensi .....               | 11   |
| II.3 Stres .....                           | 19   |
| II.4 Aktivitas Fisik.....                  | 24   |
| II.5 Kerangka Teori .....                  | 28   |
| <br>                                       |      |
| BAB III METODE PENELITIAN.....             | 29   |
| III.1 Kerangka Konsep.....                 | 29   |
| III.2 Variabel Penelitian.....             | 29   |
| III.3 Hipotesis .....                      | 30   |
| III.4 Definisi Operasional .....           | 31   |
| III.5 Desain Penelitian .....              | 34   |
| III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....    | 34   |
| III.7 Populasi dan Sampel.....             | 35   |
| III.8 Etik Penelitian.....                 | 35   |
| III.9 Teknik Pengumpulan Data .....        | 36   |
| III.10 Instrumen Penelitian .....          | 37   |
| III.11 Tahap Pengolahan Data .....         | 39   |
| III.12 Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 39   |
| III.13 Analisa Data.....                   | 42   |
| <br>                                       |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....           | 45   |
| IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....      | 45   |
| IV.2 Proses Penelitian.....                | 45   |
| IV.3 Hasil Uji Normalitas .....            | 46   |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| IV.4 Analisis Univariat .....      | 46 |
| IV.5 Analisis Bivariat .....       | 53 |
| IV.6 Keterbatasan Penelitian ..... | 58 |
| <br>                               |    |
| BAB V_PENUTUP.....                 | 59 |
| V.1 Kesimpulan.....                | 59 |
| V.2 Saran .....                    | 59 |
| <br>                               |    |
| DAFTAR PUSTAKA .....               | 61 |
| RIWAYAT HIDUP                      |    |
| LAMPIRAN                           |    |

## DAFTAR TABEL

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Tabel 1  | Klasifikasi Hipertensi .....   | 12 |
| Tabel 2  | Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Usia dan Penyakit Tertentu...   | 13 |
| Tabel 3  | Definisi Operasional.....  | 31 |
| Tabel 4  | Kisi-Kisi Kuesioner Variabel Tingkat Stres.....  | 38 |
| Tabel 5  | Kisi-Kisi Kuesioner Variabel Tingkat Aktivitas Fisik.....  | 39 |
| Tabel 6  | Hasil Uji Validitas Kuesioner DASS 42.....   | 41 |
| Tabel 7  | Hasil Uji Validitas Kuesioner GPAQ.....  | 41 |
| Tabel 8  | Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha.....  | 42 |
| Tabel 9  | Analisis Univariat.....  | 43 |
| Tabel 10 | Analisis Bivariat.....   | 44 |
| Tabel 11 | Hasil Uji Normalitas .....   | 46 |
| Tabel 12 | Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64) .....   | 46 |
| Tabel 13 | Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, dan Riwayat Penyakit Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64) ..... | 47 |
| Tabel 13 | Gambaran Tingkat Stres Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64) .....  | 50 |
| Tabel 14 | Gambaran Aktivitas Fisik Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021(n=64) .....   | 51 |
| Tabel 15 | Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64) .....  | 52 |
| Tabel 16 | Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64) .....                                  | 53 |
| Tabel 17 | Analisis Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home Di Masa Pandemi Covid 19 di SMAN 113 Jakarta Tahun 2021 (n=64) .....                                | 55 |

## DAFTAR SKEMA

|         |                      |    |
|---------|----------------------|----|
| Skema 1 | Kerangka Teori.....  | 28 |
| Skema 2 | Kerangka Konsep..... | 30 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|             |  |
|-------------|--|
| Lampiran 1  | Lembar Informasi Responden                       |
| Lampiran 2  | Pernyataan Persetujuan Responden                 |
| Lampiran 3  | Kuesioner Penelitian                             |
| Lampiran 4  | Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian |
| Lampiran 5  | Surat Ijin Etik Penelitian                       |
| Lampiran 6  | Persetujuan Etik                                 |
| Lampiran 7  | Lembar Persetujuan Skripsi                       |
| Lampiran 8  | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme               |
| Lampiran 9  | Kartu Monitor Bimbingan                          |
| Lampiran 10 | Hasil Output Uji Validitas                       |
| Lampiran 11 | Hasil Olah Data Kuesioner                        |
| Lampiran 12 | Hasil Uji Turnitin                               |