



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN  
DERAJAT HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**SKRIPSI**

**ELLYDA ZAHRA ARFINANDA**

**2010711046**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2024**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN  
DERAJAT HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**SKRIPSI**

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

**ELLYDA ZAHRA ARFINANDA**

**2010711046**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ellyda Zahra Arfinanda

NIM : 2010711046

Tanggal : Kamis, 4 Juli 2024

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

Jakarta, 4 Juli 2024

Yang Menyatakan,

A rectangular stamp from the Indonesian Post Office (PT Pos) featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and 'TEL. METRAN'. The stamp is partially obscured by a large, stylized signature in black ink.

(Ellyda Zahra Arfinanda)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Ellyda Zahra Arfinanda

NIM : 2010711046

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

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 Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi”. 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: 4 Juli 2024

Yang menyatakan,



Ellyda Zahra Arfinanda

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :


Nama : Ellyda Zahra Arfinanda  
NIM : 2010711046  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi

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



Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S

Ketua Penguji,



Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep, Sp.Kep.MB

Penguji II



Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep

Penguji III (Pembimbing)



Desmawati, S.Kep, M.kep., Sp.Mat., Ph.D

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Gamya Tri Utami, M.Kep

Koor. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2024

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI

Ellyda Zahra Arfinanda

## Abstrak

Hipertensi, yang sering disebut sebagai "pembunuh tak terlihat" karena hanya bisa terdeteksi melalui pemeriksaan tekanan darah, dapat menyebabkan komplikasi fatal jika tidak terkontrol. Prevalensi hipertensi di Asia mencapai 33.98%, lebih tinggi dari prevalensi global yang mencapai 31.1%. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, melibatkan 92 penderita hipertensi dewasa yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik (*Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*) dan rata-rata dari 2 kali pengukuran tekanan darah dengan rentang waktu 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik sehari-hari dan derajat hipertensi pada penderita hipertensi, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0.405 dan nilai p signifikan 0.001 ( $<0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin rendah derajat hipertensinya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa aktivitas fisik sehari-hari memainkan peran penting dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, dan peningkatan tingkat aktivitas fisik dapat berkontribusi pada penurunan derajat hipertensi. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk mendorong pentingnya gaya hidup sehat dan aktif dalam manajemen hipertensi.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Derajat Hipertensi, Korelasi, Penderita Hipertensi

# **The Correlation Between Daily Physical Activity and the Degree of Hypertension in Hypertensive Patients**

**Ellyda Zahra Arfinanda**

## **Abstract**

Hypertension, often referred to as the "silent killer" because it can only be detected through blood pressure measurements, can lead to fatal complications if uncontrolled. The prevalence of hypertension in Asia reaches 33.98%, higher than the global prevalence of 31.1%. Therefore, managing hypertension through increased physical activity is crucial. This study aims to analyze the relationship between daily physical activity and the degree of hypertension in hypertensive patients. This quantitative study involved 92 adult hypertensive patients selected through purposive sampling. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the average of two blood pressure measurements taken 10-15 minutes apart. The results showed a significant relationship between daily physical activity and the degree of hypertension in hypertensive patients, with a Spearman correlation coefficient of -0.405 and a significant p-value of 0.001 ( $<0.05$ ). This indicates that the higher the level of physical activity, the lower the degree of hypertension. The conclusion of this study is that daily physical activity plays a crucial role in controlling blood pressure in hypertensive patients, and increasing physical activity levels can contribute to reducing the degree of hypertension. These findings provide a strong basis for emphasizing the importance of a healthy and active lifestyle in hypertension management.

**Keywords:** Correlation, Degree of Hypertension, Hypertensive Patients, Physical Activity

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala anugerah-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Penelitian ini berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Penderita Hipertensi.". Ucapan terima kasih penulis berikan kepada Ibu Desmawati, SKp, M.Kep, Sp. Kep, Mat., PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku Kepala Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep, selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku ketua penguji (penguji 1) pada sidang skripsi penulis, Ns. Fiora Ladesvita, M. Kep., Sp. Kep. MB selaku penguji 2, dan Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep. selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan berbagai saran dan masukan yang berharga kepada penulis, serta staf dan administrasi FIKES yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi selama penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada orang tua penulis, Ibu Alfiatun Hasanah dan Bapak Aris Sugiarto, adik-adik Ahmad Aziz Alfaris dan Latifa Putri Arfikha, serta seseorang yang istimewa, Berry Rivanaldo Noor, yang senantiasa menemani dan mendukung penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat terkasih, Aulia Salsabilla, Bidari Mansurotul Hamidah, Binta Fahma Isnaeni, Hanum Ghossan, Kharisma Indah Yulianti, Muhammad Iqbal Fajariyanto, Natasya Putri Damayanti, Silva Fauziah, Firyal Setyoputri Firmansyah, Novi Fitriyani, dan Indah Kusuma Dewi, atas doa dan dukungan yang tiada henti. Penulis menyadari bahwa proses maupun hasil penulisan proposal skripsi ini masih memiliki kekurangan, dan sangat mengharapkan kritik serta masukan demi penyempurnaan penelitian ini.

Jakarta, 1 Juli 2024

Penulis

Ellyda Zahra Arfinanda



## 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
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Landasan Teori.....	7
II.2 Kerangka Teori.....	19
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Kerangka Konsep .....	24
III.2 Hipotesis Penelitian .....	25
III.3 Definisi Operasional.....	25
III.4 Desain Penelitian .....	29
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
III.7 Instrumen Penelitian.....	32
III.8 Metode Pengumpulan Data .....	33
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	35
III.10 Analisa Data .....	35
III.11 Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	42
IV.2 Hasil Penelitian .....	43
IV.3 Pembahasan .....	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	57
BAB V PENUTUP.....	58
V.1 Kesimpulan .....	58

V.2	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....		61
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai MET .....	10
Tabel 2	Total Aktivitas Fisik .....	11
Tabel 3	Derajat Hipertensi Menurut ISH .....	12
Tabel 4	Derajat Hipertensi Menurut ESC .....	12
Tabel 5	Derajat Hipertensi Menurut Kemenkes RI.....	13
Tabel 6	Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 7	Definisi Operasional.....	26
Tabel 8	Rumus Penghitungan.....	33
Tabel 9	Analisa Univariat.....	36
Tabel 10	Analisa Bivariat .....	37
Tabel 11	Kode Variabel Penelitian .....	38
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Usia .....	43
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	43
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan .....	44
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Pekerjaan.....	45
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Penghasilan .....	45
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Suku .....	46
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Riwayat Hipertensi Keluarga.....	47
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Lama Menderita Hipertensi .....	47
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi .....	48
Tabel 22	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Derajat Hipertensi.....	49

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	19
Skema 2	Kerangka Konsep .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Informed Consent
- Lampiran 2 Kuesioner A (Data Demografi)
- Lampiran 3 Kuesioner B (Global Physical Activity Questionnaire)
- Lampiran 4 Kuesioner C (Lembar Observasi Tekanan Darah)
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Data Penelitian
- Lampiran 8 Output SPSS
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Judul Skripsi
- Lampiran 10 Monitoring Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11 Surat Perizinan Suku Dinas Kesehatan Jakarta Selatan
- Lampiran 12 Ethical Clearance
- Lampiran 13 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 14 Hasil Uji Turnitin