

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI PADA SEMUA
KLASIFIKASI PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh :

FERA YOLANDA

J 210. 180. 098

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH
DAN DENYUT NADI PADA SEMUA KLASIFIKASI PENDERITA
HIPERTENSI

Diajukan Oleh
FERA YOLANDA
NIM J210180098

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Pendidikan Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :



Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK. 745

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH
DAN DENYUT NADI PADA SEMUA KLASIFIKASI PENDERITA
HIPERTENSI

Diajukan Oleh :

FERA YOLANDA
J210180098

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal : 25 Juli 2022

Pembimbing

Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med

NIK. 745

Penguji :

1. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med (.....)
2. Beti Kristinawati, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.Kep.M.B (.....)
3. Oktii Sri Purwanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B (.....)

Menyetujui,
Kaprosdi Keperawatan

Dr. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

NIDN : 0605066901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes

NIDN : 0620117301

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan kemudahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Bapak Rolan dan Ibu Putri Sari yang selalu mendoakan, memberikan nasihat, semangat, dukungan moral, spiritual, dan material sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Saudara dan keluarga besar saya yang selalu memberikan motivasi dan nasihat dalam proses penyusunan skripsi.
3. Sahabat-sahabat terdekat saya yang selalu memberikan motivasi, dukungan, semangat dan menjadi tempat berbagi keluh kesah selama ini.
4. Teman-teman S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2018 yang menjadi motivasi dan saling berbagi ilmu selama kuliah.
5. Pembaca yang budiman yang selalu menuntut ilmu untuk membanggakan orang tua, keluarga, nusa dan bangsa.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb.

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya, tidak lupa sholawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini tentang keperawatan medikal bedah dengan mengambil judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Semua Klasifikasi Penderita Hipertensi”**.

Laporan skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana keperawatan. Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini dapat diselesaikan berkat adanya dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selalu Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., Mkes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memfasilitasi terlaksananya skripsi ini
3. Dr. Arif Widodo, S.Kep., M.Kes selaku kepala program studi keperawatan yang telah memberikan dukungan, administratif penyusunan skripsi ini
4. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med selaku dosen pembimbing yang menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengajar dan mendidik
6. Bapak dan Ibu staf Puskesmas Kartasura yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan
7. Kedua orang tua saya yang saya cintai yaitu (Bapak Rolan dan Ibu Putri Sari) dan saudara-saudara saya yang selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan material dan moral, serta selalu mendoakan saya dalam menyusun skripsi ini

8. Teman-teman saya seperjuangan di Prodi Keperawatan yang sudah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini
9. Dan semua pihak yang terlibat dalam membantu saya dalam menyusun skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatu

Surakarta, 10 Juli 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak ada karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran pada pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Juli 2022

Penulis



Fera Yolanda

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI PADA SEMUA KLASIFIKASI PENDERITA HIPERTENSI

*Fera Yolanda** Arina Maliya*

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal dengan nilai diastolik lebih besar dari 90 mmHg dan sistolik lebih besar dari 180 mmHg. Salah satu faktor yang dapat menurunkan tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur, baik dan benar dapat melatih otot jantung dan resistensi perifer untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah melalui pelebaran (Vasodilatasi) pembuluh darah. Pada saat melakukan aktivitas fisik denyut nadi dapat meningkat karena meningkatnya suhu tubuh dan gerakan yang dilakukan oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah dan denyut nadi pada semua klasifikasi penderita hipertensi di Puskesmas Kartasura Sukoharjo. Metode pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Pengambilan sampel dengan *non-probability sampling : Purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah responden sebanyak 61 responden. Penelitian ini menggunakan instrumen kuisioner baecke untuk aktivitas fisik, *sphygmomanometer* digital untuk mengukur tekanan darah dan denyut nadi. Pada penelitian ini didapatkan hasil responden yang paling banyak ikut berdistribusi ada pada aktivitas fisik ringan sebanyak 29 responden (47,5%). Hipertensi derajat I sebanyak 37 responden (60,7%) dan responden dengan denyut nadi normal sebanyak 48 responden (78,7%). Berdasarkan hasil penelitian uji *Spearman Rank Correlation* terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan hasil *p-value* 0,001 dan hubungan antara aktivitas fisik dengan denyut nadi dengan hasil *p-value* 0,002. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi di Puskesmas Kartasura Sukoharjo.

Kata Kunci : Tekanan Darah Tinggi, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Denyut Nadi

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE AND PULSE RATE IN ALL CLASSIFICATION HYPERTENSION

Abstract

Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure that exceeds the normal limit with a diastolic value greater than 90 mmHg and a systolic value greater than 180 mmHg. One of the factors that can reduce blood pressure is physical activity. Regular physical activity, properly and correctly, can train the heart muscle and peripheral resistance to prevent an increase in blood pressure through dilation (vasodilation) of blood vessels. During physical activity, the pulse rate can increase due to the increase in body temperature and the movements made by the body. This study aims to determine the relationship between physical activity and blood pressure and pulse levels in all classification between physical sufferers at Kartasura Sukoharjo Public Health Center. The method in this study is a quantitative study with a descriptive survey method. Sampling with non-probability sampling: Purposive sampling with predetermined criteria. The number of respondents was as many as 61 respondents. This study uses a baecke questionnaire instrument for physical activity, and a digital sphygmomanometer to measure blood pressure and pulse rate. In this study, the results showed that the respondents who participated in the distribution were mostly on light physical activity as many as 29 respondents (47.5%). Hypertension grade I as many as 37 respondents (60.7%) and respondents with normal pulse rate as many as 48 respondents (78.7%). Based on the results of the Spearman Rank Correlation test, there is a significant relationship between physical activity and blood pressure with a p-value of 0.001 and a relationship between physical activity and pulse with a p-value of 0.002. This study concludes that there is a significant relationship between physical activity and blood pressure and pulse levels in patients with hypertension at Kartasura Sukoharjo Community Health Center.

Keywords : *High Blood Pressure, Physical Activity, Blood Pressure, Pulse*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
Abstrak.....	viii
Abstract.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III.....	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	33
H. Etika Penelitian	33
I. Analisa Data	34
J. Teknik Pengolahan Data	35
K. Jalannya Penelitian.....	36
BAB IV	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan Penelitian.....	44
C. Hambatan Penelitian	48
BAB V.....	489
A. Kesimpulan	489
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Aktivitas Fisik.....	7
Tabel 2.2 Jenis Aktivitas Fisik	7
Tabel 2.3 Jenis Aktivitas Fisik Yang Lebih Berat	7
Tabel 2.4 Klasifikasi Tekanan Darah.....	12
Tabel 2.5 Variasi Tekanan Darah Sesuai Tingkat Usia	15
Tabel 2.6 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII.....	19
Tabel 2.7 Klasifikasi Hipertensi.....	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian	31
Tabel 4.1 Karakteristik responden	39
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	40
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Denyut Nadi.....	41
Tabel 4.5 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Tes	41
Tabel 4.6 Crosstabs Antara Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	42
Tabel 4.7 Crosstabs Antara Aktivitas Fisik dengan Denyut Nadi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	55
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	56
Lampiran 3 Lembar Kuisisioner Penelitian	57
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	62
Lampiran 5 Surat Perizinan Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian	64
Lampiran 7 Surat Perizinan Penelitian.....	65
Lampiran 8 Etika Kliren.....	66
Lampiran 9 Hasil Analisa Data	67