

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH**

**SELAMA PANDEMI COVID-19**

Di Puskesmas Siman Ponorogo



Oleh :

**AGISTISA KUSUMA PUTRI M D**

**18631722**

**PRODI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH**  
**SELAMA PANDEMI COVID-19**

Di Puskesmas Siman Ponorogo

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

**AGISTISA KUSUMA PUTRI M D**

**18631722**

**PRODI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 21 Juli 2022

Yang Menyatakan



**AGISTISA KUSUMA PUTRI M D**

**NIM. 18631722**

**HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH SELAMA**  
**PANDEMI COVID-19**

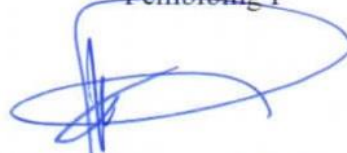
Di Puskesmas Siman Ponorogo

**Agistisa Kusuma Putri M D**  
**18631722**

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 21 Juli 2022

Oleh :

Pembimbing I



**Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**NIDN. 0714127901**

Pembimbing II



**Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**NIDN. 0704057002**

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes**

**NIDN. 0715127903**

## HALAMAN PENETAPAN PENGUJI SKRIPSI

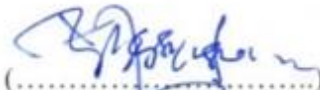
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Program S1  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 4 Agustus 2022

### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : 1. Sulistyo Andarmoyo, M.Kes

()

Anggota : 2. Ns.Lina Ema Purwanti,M.Kep

()

: 3. Laily Isro'in, M.Kep

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0715127903

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Selama Pandemi Covid-19” tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui cara pembuatan skripsi pada Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Kaprodi S1 Keperawatan selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi.

4. Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Nur Hidayatulloh, SKM selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo serta dr. Pita Nurhayani selaku Kepala Puskesmas Siman Ponorogo kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan skripsi ini.
6. Responden penelitian dalam penelitian ini dengan pertimbangan etika maka nama, alamat dan identitas informan pelaku disamarkan untuk melindungi informan dari bermacam-macam hal yang merugikan dan merusak nama baik informan dan terimakasih sebanyak-banyaknya karena telah membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
8. Orang tuaku tercinta Bapak Dodik Katmanto dan Ibu Siti Fadlilah yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
9. Terimakasih suamiku tercinta Aan Saputro, S.kom yang telah memberikan doa,support dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
10. Terimakasih Puji Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kesehatan, serta kepercayaan akan hadirnya calon kedua buah hatiku (*Baby Twin*) yang masih di dalam kandungan hingga dilancarkan persalinan dengan keadaan sehat, sempurnakan jiwa raganya

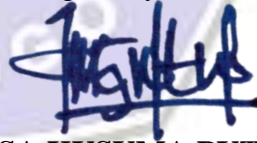
tanpa kekurangan apapun. Berkat kehadirannya memberikan saya kekuatan, semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-temanku S1 Keperawatan yang telah berjuang bersama-sama menulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu, mendukung, memotivasi dan membimbing.

Dalam penulisan skripsi ini. Semoga semua bantuan yang telah diberikan dapat menjadi Amal yang senantiasa mendapat ridho Allah SWT dan diberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Ponorogo, 21 Juli 2022  
Yang Menyatakan



**AGISTISA KUSUMA PUTRI M D**  
**NIM. 18631722**



## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

**Agistisa Kusuma Putri M D**

Program Studi S1 keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia  
[agistisamahardhika@gmail.com](mailto:agistisamahardhika@gmail.com)

Aktivitas fisik masyarakat menurun seiring dengan diberlakukannya protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19. Salah satu dampak penurunan aktivitas adalah adanya perubahan tekanan darah. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pandemi Covid-19 di Puskesmas Siman Ponorogo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Siman Ponorogo dengan pengambilan sampel menggunakan metode *consequitif* selama 30 hari mulai tanggal 01 Mei sampai 01 Juni 2022. Instrumen aktivitas fisik menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi digital. Penelitian ini menggunakan analisis statistik *Chi Square* dengan nilai *p value*  $< 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat selama pandemi Covid-19 di Puskesmas Siman Ponorogo sebagian besar berada dalam kategori aktivitas fisik sedang dengan prevalensi 19 orang (54,3%) dan tekanan darah masyarakat selama pandemi Covid-19 di Puskesmas Siman Ponorogo hampir setengahnya termasuk dalam tekanan darah normal dan hipertensi dengan prevalensi masing-masing sejumlah 12 orang (34,3%). Kesimpulan penelitian diperoleh ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pandemi Covid-19 dengan *pvalue*  $0,005 < 0,05$ . Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan bahan masukan untuk pemangku kebijakan Puskesmas Siman Ponorogo agar melakukan penyuluhan dan program peningkatan aktivitas fisik masyarakat selama masa pandemi Covid-19.

**Kata kunci : Aktivitas fisik, Tekanan darah, Pandemi Covid-19**

## ABSTRACT

### **RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH HYPERTENSION EVENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Agistisa Kusuma Putri M D**

*Nursing S1 Study Program, University of Muhammadiyah Ponorogo  
Ponorogo, East Java, Indonesia*

[agistisamahardhika@gmail.com](mailto:agistisamahardhika@gmail.com)

*People's physical activity has decreased in line with the implementation of health protocols during the COVID-19 pandemic. One of the effects of decreased activity is a change in blood pressure. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and blood pressure during the Covid-19 pandemic at the Siman Ponorogo Health Center.*

*The method used in this research is correlation with cross sectional approach. This research was carried out at the Siman Ponorogo Health Center with sampling using the consecutive method for 30 days from May 01 to June 01, 2022. Physical activity instruments used questionnaires and blood pressure measurements using digital tension. This study uses Chi Square statistical analysis with p value <0.05.*

*The results showed that the physical activity of the community during the Covid-19 pandemic at the Siman Ponorogo Health Center was mostly in the moderate physical activity category with a prevalence of 19 people (54.3%) and the community's blood pressure during the Covid-19 pandemic at the Siman Ponorogo Health Center was almost half including in normal blood pressure and hypertension with a prevalence of 12 people each (34.3%). The conclusion of the study obtained was that there was a relationship between physical activity and blood pressure during the Covid-19 pandemic with a p-value of 0.005 <0.05. The results of this study are expected to be used as input for policy makers at the Siman Ponorogo Health Center to conduct counseling and programs to increase community activity during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords: Physical Activity, Blood Pressure, Covid-19 Pandemic**

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 Konsep Aktifitas Fisik .....	9
2.1.1 Pengertian .....	9
2.1.2 Jenis-jenis aktivitas fisik.....	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik .....	11
2.1.4 Manfaat aktivitas fisik .....	12
2.1.5 Cara mengukur aktivitas fisik.....	14
2.2 Konsep Tekanan Darah .....	15
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah .....	15
2.2.2 Fisiologi Tekanan Darah .....	16
2.2.3 Jenis Tekanan Darah.....	18
2.2.4 Klasifikasi Tekanan Darah .....	18
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	19
2.2.6 Pengukuran Tekanan Darah.....	21
2.2.7 Pengukuran Tensimeter Digital .....	23
2.2.8 Pengoperasian Tesimeter Digital.....	25
2.2.9 Gangguan Tekanan Darah .....	27
2.3 Konsep Pandemi Covid-19.....	29
2.3.1 Pengertian .....	29
2.3.2 Gejala.....	30
2.3.3 Penyebab.....	31
2.3.4 Penyebaran Covid-19 .....	31
2.2 Kerangka Teori .....	33

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL.....	34
3.1 Kerangka Konsep .....	34
3.2 Hipotesis .....	35
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	36
4.1 Desain Penelitian .....	36
4.2 Kerangka Operasional .....	36
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
4.4.1 Populasi .....	38
4.4.2 Sampel .....	38
4.4.3 Sampling.....	38
4.4 Variabel Penelitian .....	39
4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas) .....	39
4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	39
4.4.3 Definisi Operasional dan Cara Pengukuran .....	40
4.5 Instrumen penelitian .....	41
4.6 Lokasi dan waktu penelitian .....	42
4.6.1 Lokasi penelitian .....	42
4.6.2 Waktu penelitian .....	42
4.7 Prosedur pengumpulan data dan Analisa data .....	42
4.7.1 Pengumpulan Data .....	42
4.7.2 Pengelolaan Data.....	43
4.7.3 Analisa Data .....	46
4.8 Etika Penelitian.....	49

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN BAHASAN .....	51
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....	51
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	52
5.3 Hasil Penelitian .....	52
5.3.1 Data Umum.....	52
5.3.2 Data Khusus.....	54
5.4 Pembahasan .....	56
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....	65
6.1 Kesimpulan.....	65
6.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN.....	72



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	40
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	53
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terahir .....	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	53
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	54
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	54
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	55
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Selama Pandemi Covid-19 .....	55



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	34
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	37





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rencana Kegiatan.....	72
Lampiran 2 : Penjelasan Sebelum Penelitian.....	73
Lampiran 3 : Permohonan Menjadi Responden.....	82
Lampiran 4 : Informed Consent .....	83
Lampiran 5 : Instrumen Penelitian .....	84
Lampiran 6 : Surat Permohonan Data Awal Dinas Kesehatan .....	89
Lampiran 7 : Surat Balasan Permohonan Data Awal Dinas Kesehatan.....	90
Lampiran 8 : Surat Balasan Permohonan Data Awal Puskesmas Siman Ponorogo.....	91
Lampiran 9 : Surat Permohonan Izin Penelitian Bangkesbangpol Ponorogo ..	92
Lampiran 10 : Surat Balasan Izin Penelitian Bangkesbangpol Ponorogo.....	93
Lampiran 11 : Surat Balasan Izin Penelitian .....	94
Lampiran 12 :Surat Uji Etik .....	95
Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi .....	96
Lampiran 16 : Tabulasi Data Penelitian.....	106
Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian.....	110
Lampiran 16 : Tabulasi Data Penelitian .....	106
Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian.....	110
Lampiran 16 : Tabulasi Data Umum.....	111
Lampiran 17 : Tabulasi Data Khusus.....	113
Lampiran 18 : Hasil Uji Chi-Square .....	104
Lampiran 19 : Tabulasi Silang Aktivitas Fisik .....	115
Lampiran 20 : Tabulasi Silang Hipertensi .....	117
Lampiran 21 : Surat Keterangan Cek Plagiasi .....	118

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Covid-19	: <i>Coronavirus disease 2019</i>
PPKM	: <i>Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>

