

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI**

Di Desa Campurejo Sambit Ponorogo



Oleh :

DWIKA SETIANI PUTRI

NIM 19631815

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023/2024

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI**

Di Desa Campurejo Sambit Ponorogo

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)
dalam program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

DWIKA SETIANI PUTRI

NIM: 19631815

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2023/2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA PASIEN HIPERTENSI

Di Desa Campurejo Sambit Ponorogo

DWIKA SETIANI PUTRI

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 6 Februari 2024

Oleh :

Pembimbing 1



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

NIDN. 0714127901

Pembimbing 2



Hery Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIDN. 0711117901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 13 Februari 2024.

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

Anggota :

1. Dr. Sri Susati, MA
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN.0715127903

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 13 Februari 2024

Yang Menyatakan,



Dwika Setiani Putri
NIM. 19631815

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA CAMPUREJO SAMBIT PONOROGO

Dwika Setiani Putri

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: dwikasetianip@gmail.com

Populasi penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat pada setiap tahunnya. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok penderita hipertensi akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara fisik, sosial dan emosinya. Menurunnya kesehatan pada penderita hipertensi akan mempengaruhi individu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan studi Korelasi. Desain penelitian dilakukan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel Sebagian masyarakat yang menderita penyakit hipertensi Di Desa Campurejo Sambit Ponorogo sebanyak 90 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Physical activity quessioner (IPAQ)* pada aktifitas fisik dan Kuisisioner *WHOQOOL BREF* pada kualitas hidup pasien hipertensi. Data di analisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan P value $<0,05$. Berdasarkan analisis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang ditunjukkan hasil perhitungan *Chi-Square* dengan menggunakan SPSS 25 didapatkan hasil *p value* 0,000 dengan *alpha* 0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah *p value* (0,000) $< \alpha$ (0,05) yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Desa Campurejo Sambit Ponorogo. Penelitian ini diharapkan bagi penderita hipertensi hendaknya sering mengontrol tekanan darah dengan mengatur pola makan dan gaya hidup agar kualitas hidup tetap maksimal.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Kualitas Hidup Pasien Hipertensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN HYPERTENSION PATIENTS IN CAMPUREJO VILLAGE SAMBIT PONOROGO

Dwika Setiani Putri

S1 Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: dwikasetianip@gmail.com

The population of hypertension sufferers is expected to continue to increase every year. Judging from the health aspect, groups of people suffering from hypertension will experience a decline in their health both physically, socially and emotionally. Decreased health in hypertension sufferers will affect individuals in carrying out daily activities. Physical activity is one of the activities that can be done to improve the quality of life for hypertension sufferers. This study aims to determine the relationship between physical activity and the quality of life of hypertensive patients. This research uses a quantitative research design with a correlation study. The research design was carried out using a cross sectional approach. Number of samples. Some people who suffer from hypertension in Campurejo Sambit Ponorogo Village are 90 people using a purposive sampling technique. This research instrument used the Physical activity questionnaire (IPAQ) on physical activity and the WHOQOL BREF questionnaire on the quality of life of hypertensive patients. Data were analyzed using the Chi-Square test with P value <0.05. Based on the analysis in this study, it can be concluded that there is a relationship between physical activity and the quality of life of hypertensive patients, as shown by the results of Chi-Square calculations using SPSS 25, resulting in a p value of 0.000 with an alpha of 0.05. The conclusion of this study is p value (0.000) < α (0.05), which means that H₀ is rejected and H₁ is accepted, which means there is a relationship between physical activity and the quality of life of hypertensive patients in Campurejo Sambit Village, Ponorogo. This research hopes that people with hypertension should often control their blood pressure by adjusting their diet and lifestyle so that their quality of life remains optimal.

Keywords: Physical Activity, Quality of Life in Hypertension Patients

KATA PENGANTAR

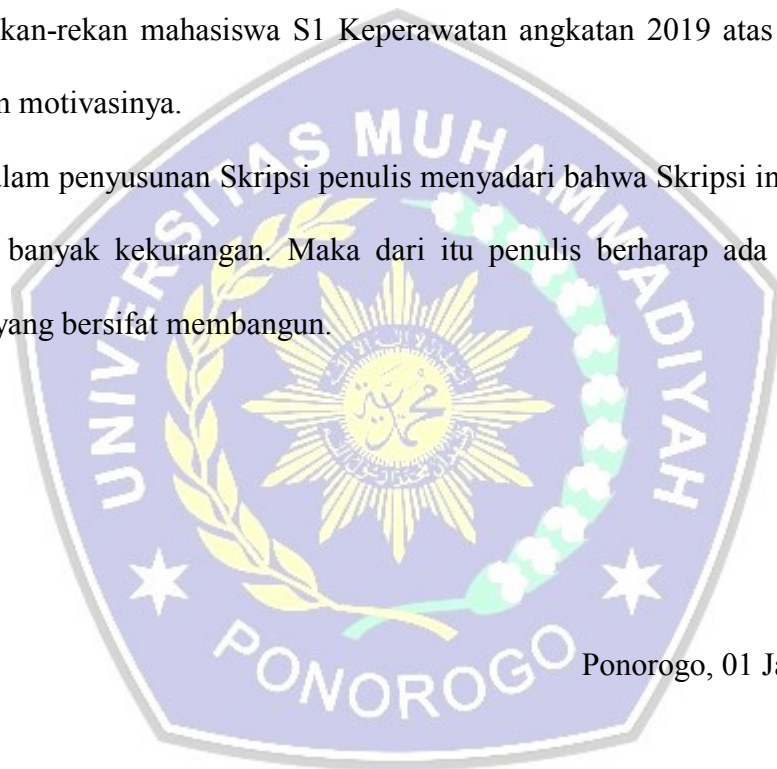
Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Desa Campurejo Sambit Ponorogo”.

Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Hery Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.kep sebagai Pembimbing kedua yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.

7. Kedua orang tua saya yakni bapak Miseni dan ibu Sri Wahyuningsih yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Kakak dan adik saya tercinta, yang telah memberikan motivasi dan semangat penuh dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Sahabat saya Devi Wulansari, Hany, Siti, dan Elysa yang luar biasa dalam memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.



Ponorogo, 01 Januari 2024

Dwika Setiani Putri

NIM. 19631815

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi masyarakat.....	5
1.4.3 Ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8

2.1	Konsep Aktivitas Fisik	8
2.1.1	Definisi Aktivitas Fisik	8
2.1.2	Klasifikasi Intensitas Aktivitas Fisik	8
2.1.3	Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.1.4	Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	10
2.1.5	Pengukuran Aktivitas Fisik	13
2.2	Konsep Kualitas Hidup.....	16
2.2.1	Definisi kualitas hidup	16
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup.....	17
2.2.3	Aspek Kualitas Hidup	19
2.2.4	Pengukuran Kualitas Hidup	20
2.3	Konsep Hipertensi	22
2.3.1	Definisi Hipertensi	22
2.3.2	Etiologi.....	22
2.3.3	Klasifikasi Hipertensi.....	24
2.3.4	Faktor Resiko Hipertensi.....	26
2.3.5	Penatalaksanaan Hipertensi.....	29
2.3.6	Komplikasi	32
2.4	Kerangka Teori.....	34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		35
3.1	Kerangka Konseptual	35
3.2	Hipotesis	36
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		37
4.1	Desain Penelitian.....	37
4.2	Kerangka Operasional	38
4.3	Populasi, Sampling dan Sampel	39

4.4	Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	40
4.5	Instrumen Penelitian.....	41
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
4.7	Prosedur Pengumpulan Data	44
4.8	Analisa Data	44
4.9	Etika Penelitian.....	47
4.10	Keterbatasan Penelitian	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		49
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	49
5.2	Hasil Penelitian.....	51
5.3.1	Data Umum.....	51
5.4.1	Data Khusus.....	52
5.3	Pembahasan.....	55
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....		65
6.1	Kesimpulan.....	65
6.2	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual	35
Gambar 4. 1 Kerangka Konseptual	38



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Aktifitas Fisik. Sumber : Kemenkes (2018).....	14
Tabel 2. 2 Nilai METS Aktifitas Fisik. Sumber : IPAQ (2005)	15
Tabel 4. 1 Variabel dan Definisi Operasional.....	40
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.....	51
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	52
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan	52
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup.....	53
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian	69
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	78
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuisisioner.....	79
Lampiran 4 Kuisisioner Kualitas Hidup	80
Lampiran 5 Kuisisioner Aktifitas Fisik	85
Lampiran 6 Surat permohonan data awal penelitian di Puskesmas Sambit.....	88
Lampiran 7 Permohonan Ijin Penelitian	89
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian Bangkesbangpol.....	90
Lampiran 9 Permohonan data awal penelitian di Dinas Kesehatan Ponorogo	91
Lampiran 10 Hasil Uji Etik.....	92
Lampiran 11 Tabulasi Responden Penelitian.....	93
Lampiran 12 Data Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup.....	96
Lampiran 13 Data Umum dan Data Khusus	104
Lampiran 14 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik.....	106
Lampiran 15 Hasil Surat Cek Plagiasi	107
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	108

