

KARYA TULIS ILMIAH
FAKTOR RESIKO AKTIVITAS FISIK PADA PREHIPERTENSI
REMAJA PUTRI
Di MAN 2 PONOROGO



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2017

**FAKTOR RESIKO AKTIVITAS FISIK PADA PREHIPERTENSI
REMAJA PUTRI
Di MAN 2 PONOROGO**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh :

VIVI SUDIA MARTHA

NIM 14612656

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

2017

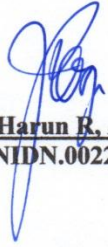
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : VIVI SUDIA MARTHA
Judul : FAKTOR RESIKO AKTIVITAS FISIK PADA
PREHIPERTENSI REMAJA PUTRI DI MAN 2
PONOROGO


Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada
Tanggal : 25 Agustus 2017

Oleh :

Pembimbing I


Cholik Harun R. A.P.P., M.Kes
NIDN.0022027201

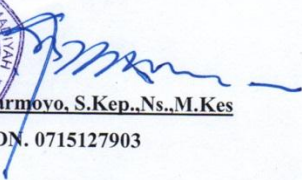
Pembimbing II


Metti Verawati, S.Kep.Ns., M.Kes
NIDN.0720058001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulistyo Afdarmoyo, S.Kep..Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis oleh : VIVI SUDIA MARTHA

Judul : FAKTOR RESIKO AKTIVITAS FISIK PADA
PREHIPERTENSI REMAJA PUTRI

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program Diploma
III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : 25 Agustus 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Ririn Nasriati, S.Kep.Ns., M.Kep

: 

Anggota 1 : Tetik Nurhayati, S.Kep.Ns., M.Kep

: 

Anggota 2 : Metti Verawati, S.Kep.Ns., M.Kes

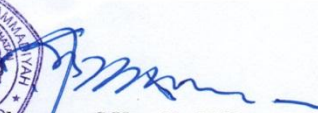
: 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo




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

NIDN. 0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : VIVI SUDIA MARTHA

NIM : 14612656

Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : **“Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri Di MAN 2 Ponorogo”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 25 Agustus 2017

Yang menyatakan



Vivi Sudia Martha
NIM:14612656

Mengetahui,

Pembimbing I



Cholik Harun R, A.PP., M.Kes
NIDN.0022027201

Pembimbing II



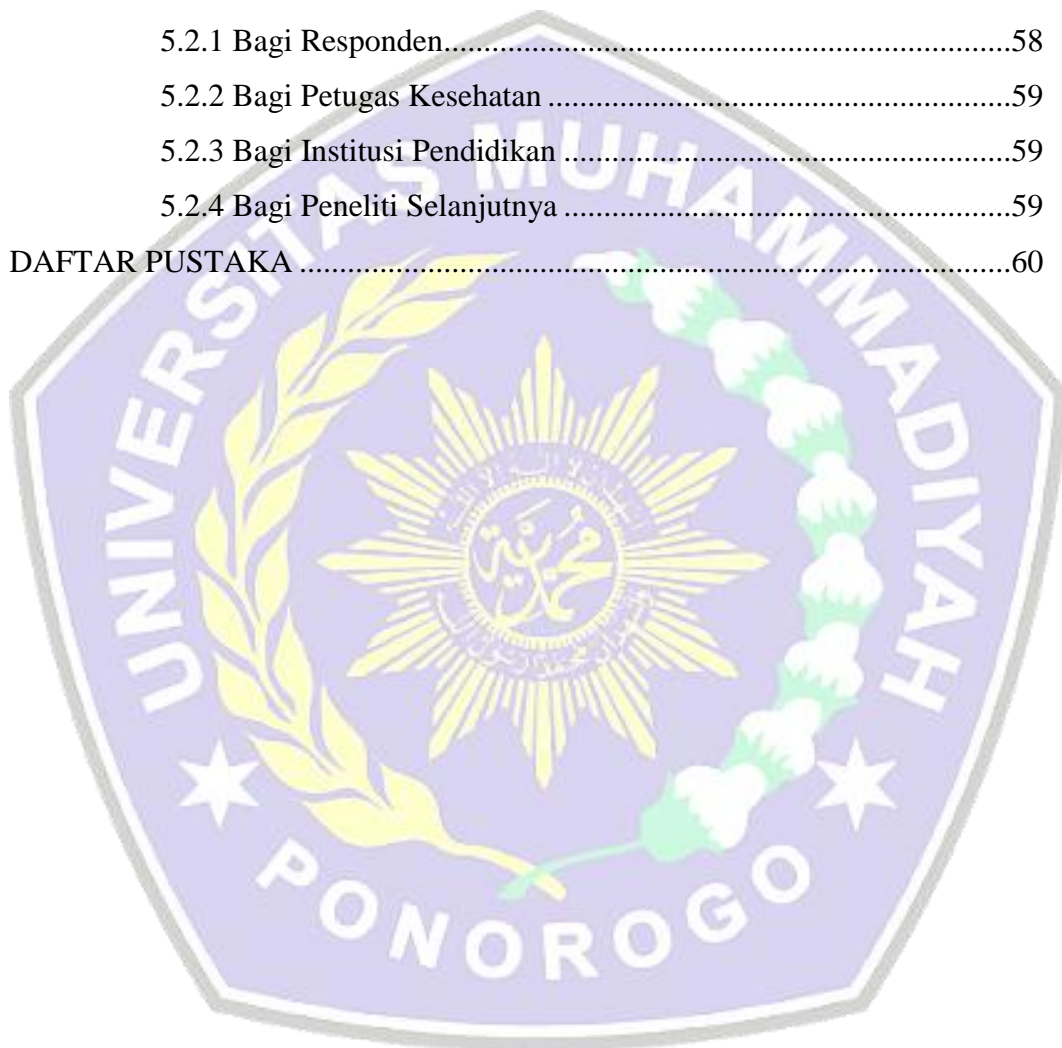
Metti Verawati, S.Kep.Ns., M.Kes
NIDN. 0720058001

DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan	i
Halaman Judul Belakang.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Penelitian	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Pengertian Remaja	8
2.1.2 Ciri-ciri Remaja	9
2.1.3 Karakteristik Masa Remaja.....	11
2.1.4 Tahap Perkembangan Masa Remaja.....	13
2.1.5 Perkembangan yang Terjadi Pada Masa Remaja.....	15
2.1.6 Faktor-faktor Penyebab Masalah Pada Remaja.....	18
2.1.7 Tugas-tugas Perkembangan Remaja.....	19
2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja	19
2.2 Konsep Hipertensi	20

2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	20
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	20
2.2.3 Penyebab Hipertensi	21
2.2.4 Gejala Klinis Hipertensi	21
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi	22
2.2.6 Faktor Resiko Hipertensi	23
2.2.7 Pencegahan Hipertensi	29
2.2.8 Komplikasi Hipertensi	31
2.3 Konsep Aktivitas Fisik Pada Remaja.....	33
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	33
2.3.2 Jenis-jenis Aktivitas Fisik Pada Remaja	33
2.3.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	34
2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja	35
2.3.5 Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Remaja.....	36
2.4 Kerangka Konseptual	37
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Kerangka Kerja (<i>frame work</i>)	39
3.3 Variabel Penelitian	40
3.4 Definisi Operasional.....	40
3.5 Sampling Desain	43
3.5.1 Populasi.....	43
3.5.2 Sampel	43
3.5.3 Besar Sampel	43
3.5.4 Sampling	44
3.6 Pengumpulan dan Analisis Data	44
3.6.1 Pengumpulan Data	44
3.6.2 Analisis Data	46
3.7 Etika Penelitian	48
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	49
4.2 Keterbatasan Penelitian	50

4.3 Hasil Penelitian	50
4.3.1 Data Umum	50
4.3.2 Data Khusus	51
4.4 Pembahasan	52
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
5.2.1 Bagi Responden.....	58
5.2.2 Bagi Petugas Kesehatan	59
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	59
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 7	21
Tabel 3.1	Definisi Operasional Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri di MAN 2 Ponorogo	40
Tabel 4.1	Distribusi Responden berdasarkan Usia	50
Tabel 4.2	Ditribusi Responden berdasarkan Berat Badan	51
Tabel 4.3	Distribusi Responden berdasarkan Tekanan Darah	51
Tabel 4.4	Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik	52



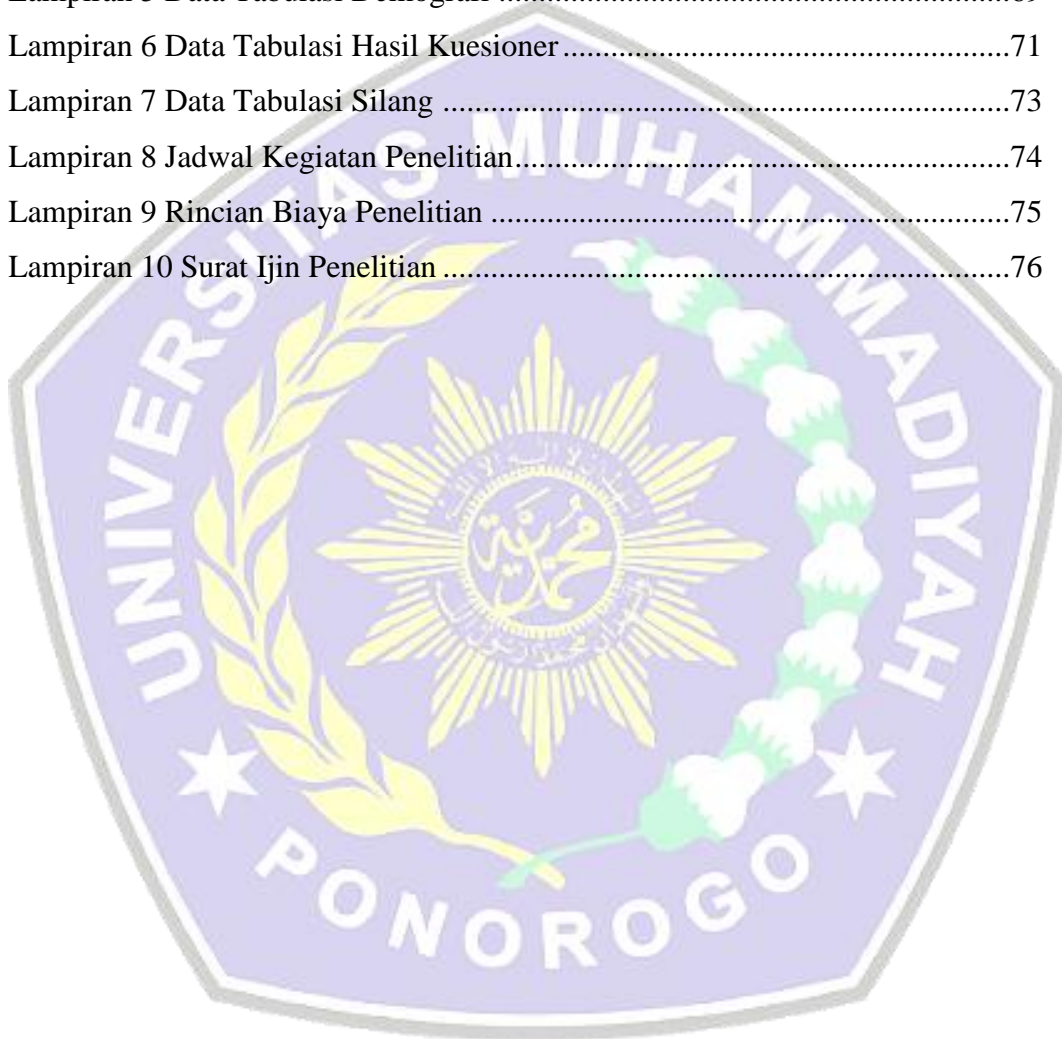
DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri di MAN 2 Ponorogo.....37
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri di MAN 2 Ponorogo.....39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	63
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	64
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuesioner	65
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	66
Lampiran 5 Data Tabulasi Demografi	69
Lampiran 6 Data Tabulasi Hasil Kuesioner	71
Lampiran 7 Data Tabulasi Silang	73
Lampiran 8 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	74
Lampiran 9 Rincian Biaya Penelitian	75
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian	76



ABSTRAK

Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri Di MAN 2 Ponorogo

Oleh : Vivi Sudia Martha

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Melakukan aktivitas fisik yang cukup merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang dikategorikan dalam pengobatan non-farmakologis bagi penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa faktor resiko aktivitas fisik pada remaja putri prehipertensi di MAN 2 Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas 12 di MAN 2 Ponorogo yaitu 121 responden. Besar sampel yang digunakan sebanyak 36 responden dan metode penelitian menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner data ditampilkan dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden, 26 responden (72%) memiliki aktivitas fisik sedang, 6 responden(17%) memiliki aktivitas fisik ringan, dan 4 responden (11%) beraktivitas fisik berat.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prehipertensi remaja putri dipengaruhi aktivitas fisik sedang. Diharapkan petugas kesehatan lebih maksimal memberikan penyuluhan tentang aktivitas fisik tepat sesuai kebutuhan remaja.

Kata kunci : Faktor Resiko, Aktivitas Fisik, Remaja Prehipertensi

ABSTRACT

Risk Factor Of Physical Activity In Prehypertensive Teenage Girl at Ponorogo Islamic Senior High School 2

By : Vivi Sudia Martha

Hipertension is a person condition with blood pressured high increased of normal limits. The do enough of physical activity was one of many treatment category to people with hypertension. This study aims to analyzed Risk Factor of Physical Activity In Prehypertensive Teenage Girl at Ponorogo Islamic Senior High School 2.

This study using descriptive design. The population in this study the whole society at Ponorogo Islamic Senior High School 2 is 121 respondents, while the samples used many as 36 respondents. The sampling technique used purposive sampling. The data were collected with questionnaires and analised with percentage.

The results showed that out of 36 respondents showed medium physical activity 26 respondents (70,58%), light physical activity 6 respondents (17%) and hard physical activity 4 respondents (11 respondents).

The result of this study can be concluded that prehypertensive teenage girl influANCED of medium physical activity. Expected health workers more leverage in providing information about right physical activity to capatition teenage.

Keyword : Risk Factor, Physical Activity, Prehypertensive Teenage

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “FAKTOR RESIKO AKTIVITAS FISIK PADA PREHIPERTENSI REMAJA PUTRI”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi tugas mata ajar riset keperawatan.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari dari banyak pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. H. Sulton, M.SI selaku rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam pemberian ijin sehingga mempelancar dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga mempelancar dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Yayuk Dwi Rahayu, S.Kep.Ns., M.Kes. selaku Kaprodi DIII Keperawatan yang telah memberikan motivasi sehingga meningkatkan semangat dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.

4. Cholik Harun R, A.PP., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Metti Verawati, S.Kep.Ns., M.Kes. selaku pembimbing II dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Perpustakaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyediaan KTI dan jaringan internet sebagai pendukung untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Ibu, Bapak, Adek dan keluarga yang telah memberikan dukungan secara moral maupun materi sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan baik.
8. Sahabat terbaikku Lintang Fajar Rini, Dimas Eka Yuly beserta teman-teman tingkat III B Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2014/2015 atas kerja sama dan motivasinya
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga ALLAH SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya mendukung demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 25 Agustus 2017

Vivi Sudia Martha

