

SKRIPSI
PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun



Oleh:

ARLINA RAHMA HANDAYANI
NIM 14631435

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2018

SKRIPSI
PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

ARLINA RAHMA HANDAYANI
NIM 14631435

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2018

Lembar Pengesahan

Pebedaan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Laki-laki dan Perempuan
di Puskesmas Mangunharjo Kota Madiun

Arlina Rahma Handayani

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA 27 Juli 2018

Oleh:

Pembimbing I



Cholik Harun, R.S.APP.M.Kes

NIDN. 0022027201

Pembimbing II





Filia Icha, S.Kep.Ners.M.Kep

NIDN. 0731058601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Program S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 3 Agustus 2018

Tim Penguji

Ketua: 1. Nurul Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kes

:: 

Anggota: 2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep

:: 

3. Cholik Harun R, APP., M. Kes

:: 

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


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

HALAMAN 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, 3 Agustus 2018

Yang Menyatakan



ARLINA RAHMA HANDAYANI
NIM 14631435

ABSTRAK

PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun

Oleh : Arlina Rahma Handayani

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 120/80mmHg. Aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat mengurangi resiko komplikasi, karena aktivitas fisik akan melebarkan diameter pembuluh darah dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung, sehingga aliran darah lancar. Aktivitas fisik dibedakan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik pada penderita hipertensi laki-laki dan perempuan.

Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*, dengan jumlah populasi 56 responden, sampel 28 responden laki-laki dan 28 responden perempuan, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan pengolahan data dengan menggunakan *uji chi square* dengan $\alpha = <0.05$.

Hasil penelitian ini didapatkan dari 28 responden laki-laki 14 responden (50%) memiliki aktivitas fisik ringan, dan 28 responden perempuan 18 responden (64,3%) memiliki aktivitas fisik sedang. Analisis statistik menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p\text{-value}$ $0,024 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima yang artinya ada perbedaan aktivitas fisik pada penderita hipertensi laki-laki dan perempuan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik laki-laki ringan dan aktivitas fisik perempuan sedang, maka peneliti menyarankan untuk penderita hipertensi laki-laki untuk meningkatkan aktivitasnya ke intensitas sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, HT, Laki-laki, Perempuan.

ABSTRAK
DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH
HYPERTENSION MEN AND WOMEN

In Puskesmas Manguharjo Madiun Regency

By: Arlina Rahma Handayani

Hypertension is a condition of a person's blood pressure above the normal rate of 120/80 mmHg. Physical activity in hypertensive patients can reduce the risk of complications, because physical activity will dilate the diameter of blood vessels (vasodilatation) and burn fat in the blood vessels of the heart, so that blood flow smoothly. Men and women have different activities, men have stronger physical abilities tend to use more heavy activity while women use more of their thinking. his study aims to determine differences in physical activity in patients with hypertension of men and women.

The design of this study using cross sectional, with a population of 56 respondents, a sample of 28 male respondents and 28 female respondents, using purposive sampling technique. Data collection using questionnaires, and data processing by coding then scoring and tabulating by using chi square test with $\alpha < 0.05$.

The results of this study were obtained from 28 male respondents 14 respondents (50%) had mild physical activity, and 28 female respondents 18 respondents (64.3%) had moderate physical activity. Statistical analysis showed significant result with value = p -value 0,024 $< 0,05$ then H_0 rejected H_1 accepted which mean there is difference of physical activity in patient of hypertension of man and woman.

The conclusion of this research is physical activity in male hypertension patient tend to do a lot of light physical activity and for patient of hypertension woman do more activity medium.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Male, Female.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Laki-laki dan Perempuan di Puskesmas Mangunharjo Kota Madiun” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Sulistyono Andarmoyo, S.Kep. Ns,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.M.Kep selaku Kaprodi Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Kepala Puskesmas Mangunharjo Kota Madiun yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi ini.

5. Cholik Harun Rosjidi, APP,M.Kes selaku pembimbing I yang telah baanyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Filia Icha, S.Kep.Ns.M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Skripsil ini.
7. Orangtua dan Saudaraku yang selalu menguringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
8. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah menyediakan berbagai literatur sebagai sumber dalam penulisan skripsi ini.
9. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari ksempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 3 Agustus 2018

Yang menyatakan



Arlina Rahma Handayani

NIM : 14631435

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM	ii
Lembar Persetujuan	iii
Pengesahaan Panitia Penguji Skripsi.....	iv
Lembar Pernyataan	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRAK</i>	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Teoritis.....	5
1.4.2 Praktis	6
1.5 Keaslian Penulisan.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Aktivitas Fisik	9
2.1.1 Pengertian Aktivitas	9
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	10
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik	14
2.1.4 Komponen Aktivitas Fisik.....	15
2.1.5 Hubungan Hipertensi dengan Aktivitas.....	17

2.1.6 Cara Pengukuran Aktivitas Fisik.....	19
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	20
2.2.1 Pengertian Hipertensi	20
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	21
2.2.3 Patofisiologi Hipertensi	22
2.2.4 Etiologi Hipertensi.....	25
2.2.5 Tanda dan Gejala Hipertensi	26
2.2.6 Komplikasi Hipertensi.....	27
2.2.7 Faktor Resiko Hipertensi.....	29
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi	37
2.3 Konsep Dasar Gender	41
2.3.1 Pengertian Gender	41
2.3.2 Gender Dalam Kesehatan.....	42
2.3.3 Gender Dalam Kardiovaskuler.....	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESA PENNELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	46
3.2 Hipotesis Penelitian	46
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	47
4.2 Kerangka Operasional	48
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	49
4.3.1 Populasi.....	49
4.3.2 Sampel.....	49
4.3.3 Besar sampel	49
4.3.4 Sampling	50
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	51
4.4.1 Variabel Independent.....	51
4.4.2 Variabel Dependent	51
4.5 Instrumen Penelitian	53
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
4.6.1 Lokasi Penelitian.....	53

4.6.2 Waktu Penelitian	53
4.7 Prosedur Pengolahan Data dan Analisa Data	54
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data	54
4.7.2 Pengolahan Data	55
4.7.3 Analisa Data	56
4.8 Etika Penelitian	58
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1. Gambaran Lokasi	59
5.2. Keterbatasan Penelitian	60
5.3. Hasil Penelitian	60
5.3.1 Data Umum	60
5.3.2 Data Khusus	62
5.4. Pembahasan	65
5.4.1 Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi Laki-laki di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun	65
5.4.2 Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi Perempuan di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun	68
5.4.3 Perbedaan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi Laki-laki dan Perempuan di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun	71
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1. Kesimpulan	73
6.2. Saran	73
1 Responden	73
2 Tempat Penelitian	74
3 Peneliti Selanjutnya	74
4 Profesi Keperawatan	74
5 Institusi Pendidikan	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	52
Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun	65
Tabel 5.2 Karakteristik Responden berdasarkan pendidikan terakhir di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun.....	65
Tabel 5.3 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun.....	66
Tabel 5.4 Karakteristik Responden berdasarkan tekanan darah di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun.....	66
Tabel 5.5 Distribusi Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi laki-laki di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun Tahun 2018	67
Tabel 5.6 Distribusi Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Perempuan di Puskemas Manguharjo Kota Madiun	67
Tabel 5.7 Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi laki – laki dan perempuan di Puskesmas Manguharjo Kota Madiun	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	45
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	46
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	79
Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden	80
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	81
Lampiran 4 Jenis Aktivitas Fisik Dalam METs	82
Lampiran 5 Kuesioner	83
Lampiran 6 Demografi	88
Lampiran 7 Aktivitas Fisik.....	90
Lampiran 8 Tabulasi Silang.....	94
Lampiran 9 Analisa <i>Chi-Square</i>	96
Lampiran 10 Konsultasi.....	98
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian.....	103

