

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI

Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo



**Oleh :
ARIF PRIYANTOKO
NIM : 12631279**

**PROGRAM STUDI S I KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2019**

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI

Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :
ARIF PRIYANTOKO
NIM : 12631279

PROGRAM STUDI S I KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2019

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, Agustus 2019

Yang Menyatakan


ARIF PRIYANTOKO
NIM : 12631279



LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI

Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo

ARIF PRIYANTOKO

NIM : 12631279

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL: Agustus 2019

Oleh:
Pembimbing 1



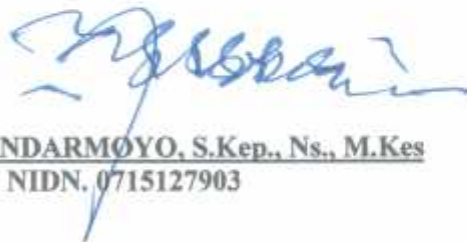
SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN, 0714127901

Pembimbing 2



FILIA ICHA S, S. Kep. Ns. M.Kep
NIDN. 0741058601

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 Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 6 Agustus 2019

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : 1. Sulisty Andarmoyo, S.Kep. Ns. M.Kes

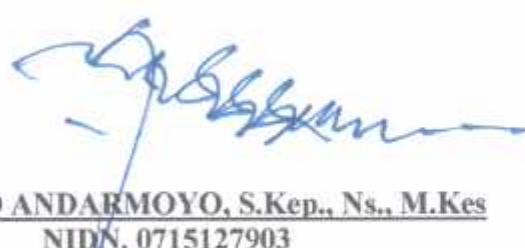
Anggota : 2. Metti Verawati S.Kep. Ns. M.Kes

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



Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI

Oleh : ARIF PRIYANTOKO

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah sebagai pemeliharaan kesehatan terutama penurunan derajat hipertensi. Bahaya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan bahkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi.

Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh pasien hipertensi Di Poli Jantung RSUD Dr. Hardjono Ponorogo dengan besar sampel sebesar 48 responden. Sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Teknis pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan Uji *Chi Square* dengan Signifikansi 0,05.

Hasil penelitian Aktivitas Fisik diinterpretasikan sebagian besar 28 responden atau (58,3%) aktivitas fisik sedang. Pada Derajat Hipertensi diinterpretasikan sebagian besar 32 responden (66,7%) derajat hipertensi tahap I. Berdasarkan hasil analisa data uji statistik *Chi-Square* diperoleh *value* = 0,007 yang berarti lebih kecil dari $\alpha=0,05$ diinterpretasikan ada Hubungan Pada keeratan hubungan dengan nilai *Contingency Coefficient* =0,362 kategori rendah.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar 32 responden derajat hipertensi tahap I yang merupakan 1 tingkat diatas derajat hipertensi, hal tersebut sangat berbahaya karena kemungkinan meningkat menjadi tahap II bahkan III maka saran Peneliti selanjutnya meneliti tentang efektifitas aktivitas fisik dalam penurunan derajat hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Derajat Hipertensi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH THE DEGREE OF HYPERTENSION

By: Arif Priyantoko

Regular physical activity is beneficial to regulate body weight and strengthen the blood vessel system as a health maintenance, especially a decrease in the degree of hypertension. The danger of hypertension that can not be controlled can cause dangerous complications, such as coronary heart disease, stroke, kidney and vision problems and even death. This study aims to determine the relationship between physical activity and the degree of hypertension.

The design of this study is correlation with the cross sectional approach. Population of all hypertensive patients in Cardiology Polyclinic Dr. Hardjono Ponorogo with a large sample of 48 respondents. Sampling uses Purposive Sampling. Technical data collection using a questionnaire and analyzed using the Chi Square Test with 0.05 Significance.

The results of the Physical Activity research were interpreted by the majority of 28 respondents or (58.3%) moderate physical activity. In the Hypertension Degrees most of the 32 respondents (66.7%) were interpreted in Stage I hypertension. Based on the analysis of Chi-Square statistical test data obtained value = 0.007, which means less than $\alpha = 0.05$, interpreted there was a Relationship to the closeness of the relationship with the value Contingency Coefficient = 0.362 low category.

The results showed that most 32 respondents of stage I hypertension were 1 level above the level of hypertension, it was very dangerous because it was likely increased to stage II and even III, so the researchers suggested further research on the effectiveness of physical activity in reducing the degree of hypertension.

Keywords: Physical Activity, Degrees of Hypertension.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo” Untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S I 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 banyak 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. Sulistyio Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. dr. Made Jeren, Sp.THT Selaku Direktur RSUD Dr. Hardjono. S. Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns,M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Filia Icha Sukamto, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.


6. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
7. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

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

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

Ponorogo, Agustus 2019

Yang menyatakan


ARIF PRIYANTOKO
NIM : 12631279

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</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	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penulisan	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Konsep Hipertensi	10
2.1.1 Definisi Hipertensi	10
2.1.2 Klasifikasi	10
2.1.3 Etiologi	11

2.1.4 Faktor Resiko kejadian hipertensi.....	14
2.1.5 Patofisiologi	24
2.1.6 Tanda Dan Gejala	26
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang	27
2.1.8 Komplikasi.....	29
2.1.9 Penatalaksanaan	20
2.1.10 Cara Pencegahan.....	35
2.1.11 Perawatan Hipertensi	36
2.2. Kerangka Teori.....	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN ANALISIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	39
3.2 Hipotesis	40
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	41
4.2 Kerangka Kerja	42
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling	43
4.3.1 Populasi	43
4.3.2 Sampel.....	43
4.3.3 Besar Sampel.....	43
4.3.4 Sampling Penelitian.....	44
4.4 Variabel Penelitian	44
4.4.1 Variabel Independen	45
4.4.2 Variabel Dependen.....	45
4.5 Definisi Operasional	45
4.6. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	48
4.6.1 Waktu	48
4.6.2 Lokasi	48
4.7 Pengumpulan Data dan Analisis Data	48
4.7.1 Pengumpulan Data	48
4.7.2 Prosedur Pengumpulan Data	48

4.7.3 Instrumen Penelitian.....	49
4.8 Analisis Data.....	50
4.8.1 Data Umum	51
4.8.2 Data Khusus	52
4.9 Etika Penelitian.....	53
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Gambaran Lokasi.....	69
5.2 Keterbatasan Penelitian	70
5.3 Hasil Penelitian.....	70
5.3.1 Data Umum.....	70
5.3.2 Data Khusus.....	73
5.4. Pembahasan	76
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	88
6.2 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan JNC VII (2003) (Sumber : Setyanda,2015)	10
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo	46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	
Tabel 5.7 Tabulasi silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo pada tanggal 15-27 Juli 2019	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo.....	38
Gambar 3.1	Kerangka konseptual Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo.....	39
Gambar 4.1	Kerangka kerja Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Jantung RSUD dr. Hardjono Ponorogo.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	81
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	82
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner	83
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	84
Lampiran 5 Demografi	101
Lampiran 6 Aktivitas Fisik	105
Lampiran 7 Derajat Hipertensi.....	107
Lampiran 8 Silang Aktivitas Fisik	111
Lampiran 9 Silang Derajat Hipertensi	113
Lampiran 10 Chi Square	115
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	117
Lampiran 12 Konsultasi	120

