

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DESA KAUMAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAUMAN BARU PONOROGO**



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

2025/2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DESA KAUMAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAUMAN BARU PONOROGO**



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

2025/2026

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, 06 Agustus 2026

Yang Menyatakan



INTAN PAMBUDIASIH
NIM : 25632881

LEMBAR PERSETUJUAN

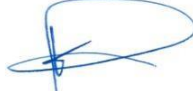
HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DERAJAT HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DESA KAUMAN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAUMAN BARU PONOROGO

Intan Pambudiasih

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL

Oleh :

Pembimbing I



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 0714127901

Pembimbing II



Anni Fithriyatul M., M.K.M.
NIDN: 0715049002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN: 0714127901

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

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

PANITIA PENGUJI

Ketua	:	Filia Icha Sukanto, S. Kep Kep., Ns., M. Kep	(.....)
Anggota	:	1. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep	(.....)
		2. Anni Fithriyatul M.,M.K.M	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN: 071412790 1

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT.yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya, sehingga atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Anggota Prolanis Desa Kauman di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Ponorogo”**.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya setulus hati kepada:

1. Dr. Ridho, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep.selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kesempatan dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. dr Yunita. Selaku Kepala Puskesmas Jambon yang telah memberikan ijin dan memberi dukungan dalam proposal ini.
4. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Saiful Nur Hidyat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing I penyusunan Proposal yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis.
6. Anni Fithriyatul M.,M.K.M selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan selama penyusunan.

7. Ibu Narsih, Bapak Marsidi, Mas Hari dan keluarga tersayang yang telah mendo'akan dengan setulus hati.
8. Diri saya sendiri, Intan Pambudiasih yang telah mengusahakan semuanya sendiri.

Dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis menerima dengan terbuka kritik dan saran yang membangun guna menjadikan Proposal ini bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 06 Agustus 2026



Intan Pambudiasih
NIM. 25632881

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DESA KAUMAN DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KAUMAN BARU PONOROGO

Oleh : Intan Pambudiasih

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus meningkat dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Tingkat stres dan aktivitas fisik merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan derajat hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada anggota Prolanis di Puskesmas Kauman Baru Ponorogo.

Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 anggota Prolanis, sampel penelitian berjumlah 35 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel Independennya adalah Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dan variabel dependennya adalah Hipertensi. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner dan daftar hadir anggota prolanis. Uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*. Data tingkat stres dikumpulkan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS), aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), sedangkan kejadian hipertensi diperoleh dari hasil pengukuran tekanan darah. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat sebanyak 19 orang (53,4%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 15 orang (42,9%). Untuk tekanan darah sebagian responden mengalami Hipertensi Derajat 1 sebanyak 18 orang (51,4%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($p < 0,05$) dan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi dengan nilai $p\text{-value}$ 0.002 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa tingkat stres dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada anggota Prolanis Desa Kauman. Oleh karena itu, perlu pengelolaan stres melalui teknik relaksasi, konseling, maupun dukungan sosial serta peningkatan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan individu. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mengendalikan tekanan darah, mencegah peningkatan derajat hipertensi, serta mengurangi risiko komplikasi penyakit kardiovaskular.diperlukan.

Kata kunci: Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Hipertensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY AND HYPERTENSION SEVERITY AMONG PROLANIS MEMBERS IN KAUMAN VILLAGE, KAUMAN BARU COMMUNITY HEALTH CENTER (PUSKESMAS) WORKING AREA, PONOROGO

By : Intan Pambudiasih

Hypertension is a non-communicable disease that poses a public health challenge due to its rising prevalence and potential to cause various complications. Stress levels and physical activity are factors suspected to be associated with the severity of hypertension. This study aimed to analyze the relationship between stress levels, physical activity, and the severity of hypertension among Prolanis members at the Kauman Baru Community Health Center (Puskesmas) in Ponorogo.

The study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 50 Prolanis members, the sample consisted of 35 respondents selected using purposive sampling. The independent variables were stress levels and physical activity, while the dependent variable was hypertension. Research instruments included a questionnaire and the Prolanis member attendance list. Statistical analysis was performed using the Spearman Rank test. Data on stress levels were collected using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and hypertension status was determined through blood pressure measurements. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.

The study results indicate that the majority of respondents experienced severe stress ($n=19$; 53.4%) and engaged in moderate physical activity ($n=15$; 42.9%). Regarding blood pressure, 18 respondents (51.4%) presented with Grade 1 hypertension. Bivariate analysis revealed a significant association between stress levels and the occurrence of hypertension ($p=0.000$; $p<0.05$), as well as between physical activity and the severity of hypertension ($p=0.002$; $p<0.05$). It is concluded that stress levels and physical activity are associated with the occurrence of hypertension among Prolanis members in Kauman Village. Therefore, stress management—through techniques such as relaxation, counseling, and social support—and the promotion of regular physical activity tailored to individual capabilities are necessary. These approaches are expected to help control blood pressure, prevent the worsening of hypertension, and reduce the risk of cardiovascular complications.

Keywords: Stress level, physical activity, hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penulisan	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Stres	11
2.1.1 Definisi Stres.....	11
2.1.2 Sumber Stres	11
2.1.3 Gejala Stres	12
2.1.4 Dampak Stres	14
2.1.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi	14
2.1.6 Instrumen Penelitian	15
2.2 Konsep Aktivitas Fisik.....	16
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	16
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	17
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	18
2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	19

2.2.5 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	19
2.2.6 Hubungan Aktivitas Dengan Hipertensi	20
2.3 Konsep Penyakit Hipertensi.....	22
2.3.1 Definisi Hipertensi	22
2.3.2 Etiologi Hipertensi	22
2.3.3 Klasifikasi Hipertensi.....	23
2.3.4 Tanda & Gejala	23
2.3.5 Faktor Resiko	24
2.3.6 Komplikasi Hipertensi	27
2.4 Kerangka Teori	30
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konsep	31
3.2 Hipotesis Penelitian	32
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	33
4.2 Kerangka Operasional.....	34
4.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	35
4.4 Variabel Penelitian	36
4.5 Definisi Operasional.....	37
4.6 Instrumen Penelitian.....	38
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	41
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	49
5.2 Pembahasan.....	61
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi Usia Dewasa	23
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.2 Interpretasi Uji <i>Rank Spearman</i>	47
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	
Responden Pada Bulan April 2026	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden	
Pada Bulan April 2026	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Tingkat Stres	
Pada Bulan April 2026	51
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Aktivitas Fisik	
Pada Bulan April 2026	52
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Tekanan Darah	
Pada Bulan April 2026 Distribusi Usia Berdasarkan Variabel Aktivitas Fisik Pada Bulan April 2026	52
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Usia Berdasarkan Variabel Tingkat Stres Pada	
Bulan April 2026.....	53
Tabel 5.7 Distribusi Usia Berdasarkan Variabel Aktivitas Fisik Pada Bulan April	
2026.....	53
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah	
Anggota Prolanis Desa Kauman di Wilayah Kerja Puskesmas	
Kauman Baru Pada Bulan April 2026	55
Tabel 5.9 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	
Anggota Prolanis Desa Kauman di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman	
Baru Pada Bulan April 2026.....	54
Tabel 5.10 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan	
Derajat Hipertensi Pada Anggota Prolanis Desa Kauman di Wilayah	
Kerja Puskesmas Kauman Baru Pada Bulan April 2026.....	57
Tabel 5.11 Analisis Bivariat Regresi Logistik Tingkat Aktivitas Fisik dengan	

Tekanan Darah Anggota Prolanis Desa Kauman di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Pada Bulan April 2026.....	56
Tabel 5.12 Analisis Multivariat Regresi Logistik Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Anggota Prolanis Desa Kauman di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Pada Bulan April 2026..... §	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	82
Lampiran 2	Surat Balasan Data Awal	83
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 4	Balasan Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 5	Layak Etik.....	86
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	87
Lampiran 7	Informed Consent	88
Lampiran 8	Data Diri Responden.....	89
Lampiran 9	Instrumen Penelitian Tingkat Stres.....	90
Lampiran 10	Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik	92
Lampiran 11	Kegiatan Bimbingan	94
Lampiran 12	Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	99
Lampiran 13	Data Responden Penelitian	100
Lampiran 14	Hasil Olah Data SPSS.....	101
Lampiran 15	Surat Bebas Plagiasi.....	112