

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI (*BRISK WALKING*)
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo



OLEH :

FAHAD GHANISAFHA HAQIQI

NIM. 22632092

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI (*BRISK WALKING*)
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo

Skripsi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



OLEH :

FAHAD GHANISAFHA HAQIQI

NIM. 22632092

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

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, 12 MARET 2026

Yang menyatakan



Fahad ghanisafa haqiqi

NIM : 2263292

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI (*BRISK WALKING*) DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo

Fahad ghanisafa haqiqi

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL : 12 - 03 - 2024 .

Oleh :

Pembimbing I



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

NIDN. 0714127901

Pembimbing II



Rika Maya Sari S.Kep., Ns., M.Kes.

NIDN. 0711068503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI PROPOSAL

Proposal ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 12 - 03 - 2026

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.kep

(.....)

Anggota : 1. Saiful Nurhidayat S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

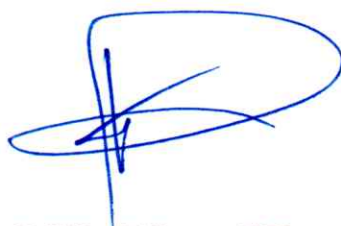
2. Rika Maya Sari S.Kep.,Ners.,M.Kes

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Jalan Kaki (*Brisk Walking*) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo". Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan studi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dan Sekaligus dosen Pembimbing pertama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, kritikan dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.kep selaku kepala program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan yang membangun bagi peneliti.

4. Rika Maya Sari, S.Kep., Ners., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan saran yang konstruktif dalam penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak, ibu dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan S1 Keperawatan yang sudah memberikan masukan dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
6. Kepada Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang dan seluruh keluarga besar peneliti yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril, materiil, dan spiritual, selama menyelesaikan skripsi
7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Riris Retno Vidya Ningrum. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikiranya, serta memberikan dukungan dan motivasinya hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah di rencanakan bisa terwujud di kemudian hari.
8. Rekan rekan mahasiswa, khususnya dari program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2022, Khususnya Kelas A saya ucapkan terimakasih atas dukungan, kebersamaan, dan kerja samanya selama menjalani proses pendidikan hingga menyusun skripsi ini.
9. Semua pihak tidak dapat di sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini penulis ucapkan terima kasih.

Dalam Penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat di harapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini

Ponorogo, 24 Juli 2026

Penulis

A handwritten signature in blue ink, consisting of a long horizontal stroke followed by a stylized, cursive 'F' and 'H'.

Fahad Ghanisafa Haqiqi

NIM. 22632092

ABSTRAK

Hubungan Aktivitas Fisik Jalan Kaki (*Brisk Walking*) dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo

Oleh : Fahad Ghanisafa Haqiqi

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo. Penelitian menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel berjumlah 33 penderita hipertensi menggunakan teknik total sampling. Variabel independen adalah aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*), sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28 responden (84,8%) melakukan aktivitas fisik sesuai kriteria dan 31 responden (93,9%) memiliki tekanan darah normal. Hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik jalan kaki secara teratur dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) yang dilakukan secara teratur berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Kata kunci: Aktivitas fisik *Brisk Walking*, hipertensi, tekanan darah.

ABSTRACT

The Relationship between Brisk Walking Physical Activity and Blood Pressure among Hypertension Patients in Sukosari Village, Sukosari Primary Health Center Working Area, Ponorogo Regency

By : Fahad Ghanisafa Haqiqi

Hypertension is a non-communicable disease that increases the risk of cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. One recommended non-pharmacological strategy to help control blood pressure is regular brisk walking. This study aimed to analyze the relationship between brisk walking physical activity and blood pressure among patients with hypertension in Sukosari Village, Sukosari Primary Health Center Working Area, Ponorogo Regency. A descriptive correlational study with a cross-sectional approach was conducted involving 33 hypertensive patients selected using total sampling. The independent variable was brisk walking physical activity, while the dependent variable was blood pressure. Data were analyzed using frequency distribution and Fisher's Exact Test. The results showed that 28 respondents (84.8%) performed brisk walking according to the study criteria and 30 respondents (90.9%) had normal blood pressure. Fisher's Exact Test showed a significant relationship between brisk walking physical activity and blood pressure ($p = 0.002$; $p < 0.05$). Regular brisk walking is associated with blood pressure among patients with hypertension and may serve as a non-pharmacological strategy to support blood pressure control.

Keywords: Blood pressure Brisk Walking, hypertension, physical activity.

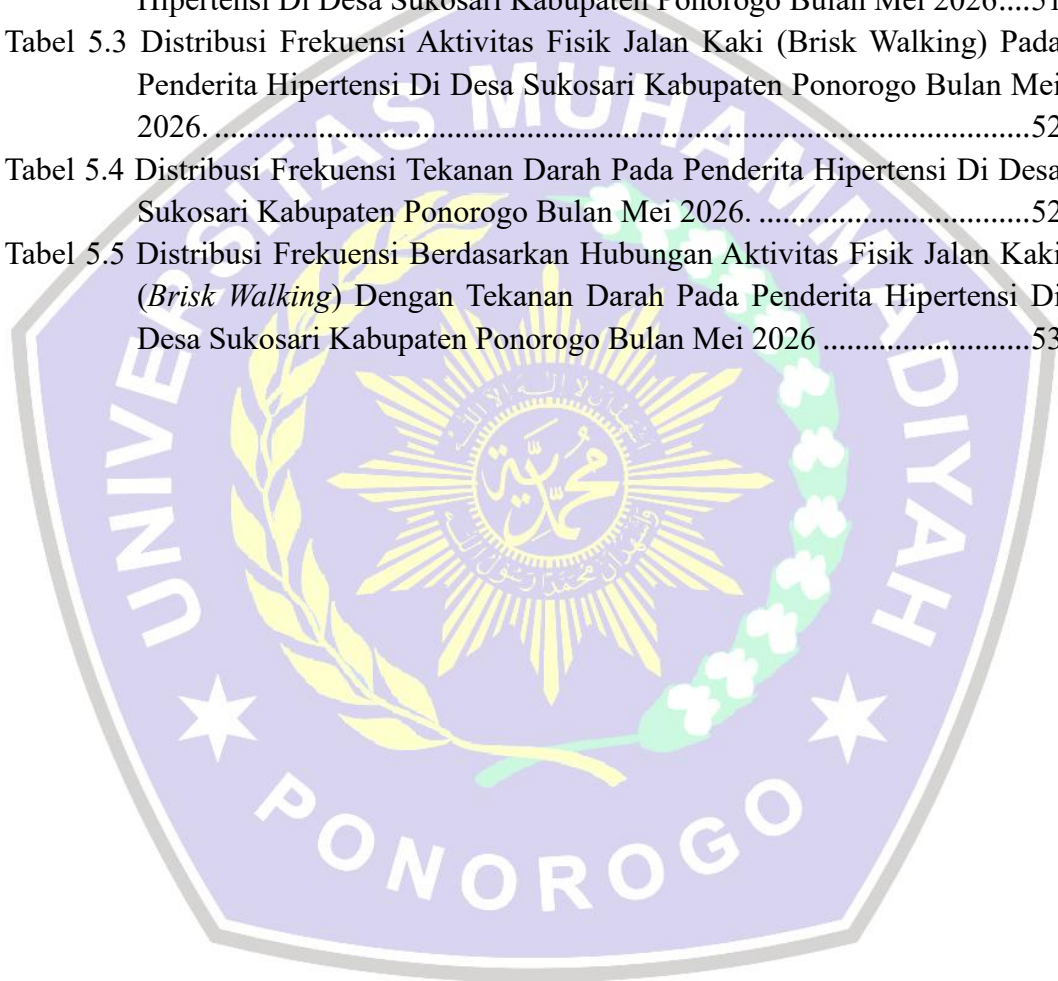
DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Prasyarat Gelar	iii
Surat Pernyataan	iv
Lembar Pengesahan	v
Halaman Penetapan Panitia Penguji Skripsi	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Singkatan	xvii
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	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Hipertensi	10
2.1.1 Definisi Hipertensi	10
2.1.2 Etiologi hipertensi	11
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	13
2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	15
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	17
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	19
2.1.7 Faktor Risiko Hipertensi	20
2.1.8 Pencegahan Hipertensi	22
2.1.9 Penatalaksanaan hipertensi	22
2.1.10 Pengukuran tekanan darah	23
2.2 Konsep Aktivitas Fisik Jalan Kaki	24
2.2.1 Definisi aktivitas fisik jalan kaki	24
2.2.2 Manfaat aktivitas fisik jalan kaki	25
2.2.3 Fisiologi aktivitas fisik jalan kaki	26
2.2.4 Jenis aktivitas fisik jalan kaki	27
2.2.5 Kaidah aktivitas fisik jalan kaki	27
2.3 Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi	28

2.4 kerangka Teori	30
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	32
3.1 Kerangka Konseptual	32
3.2 Hipotesis.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	34
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Kerangka Operasional	34
4.3 Populasi, Sample, Besar Sample, Sampling.....	35
4.3.1 Populasi.....	35
4.3.2 Sample	36
4.3.3 Besar Sample	36
4.3.4 Sampling.....	36
4.4 Variable Penelitian.....	37
4.5 Definisi Operasional.....	37
4.6 Instrumen Penelitian.....	39
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	40
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	40
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	40
4.8.2 Pengolahan data	41
4.8.3 Analisa Data.....	43
4.9 Etika Penelitian	46
4.10. Keterbatasan penelitian	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
5.1 Hasil Penelitian	49
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi.....	49
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum	50
5.1.3 Penyajian Karakteristik data Khusus	51
5.2 Pembahasan.....	53
5.2.1 Aktvitias fisik Pada Penderita Hipertensi Di desa Sukosari Kabupaten Ponorogo	53
5.2.2 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di desa Sukosari Kabupaten Ponorogo	56
5.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Kabupaten Ponorogo.....	59
BAB 6 PENUTUP	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65

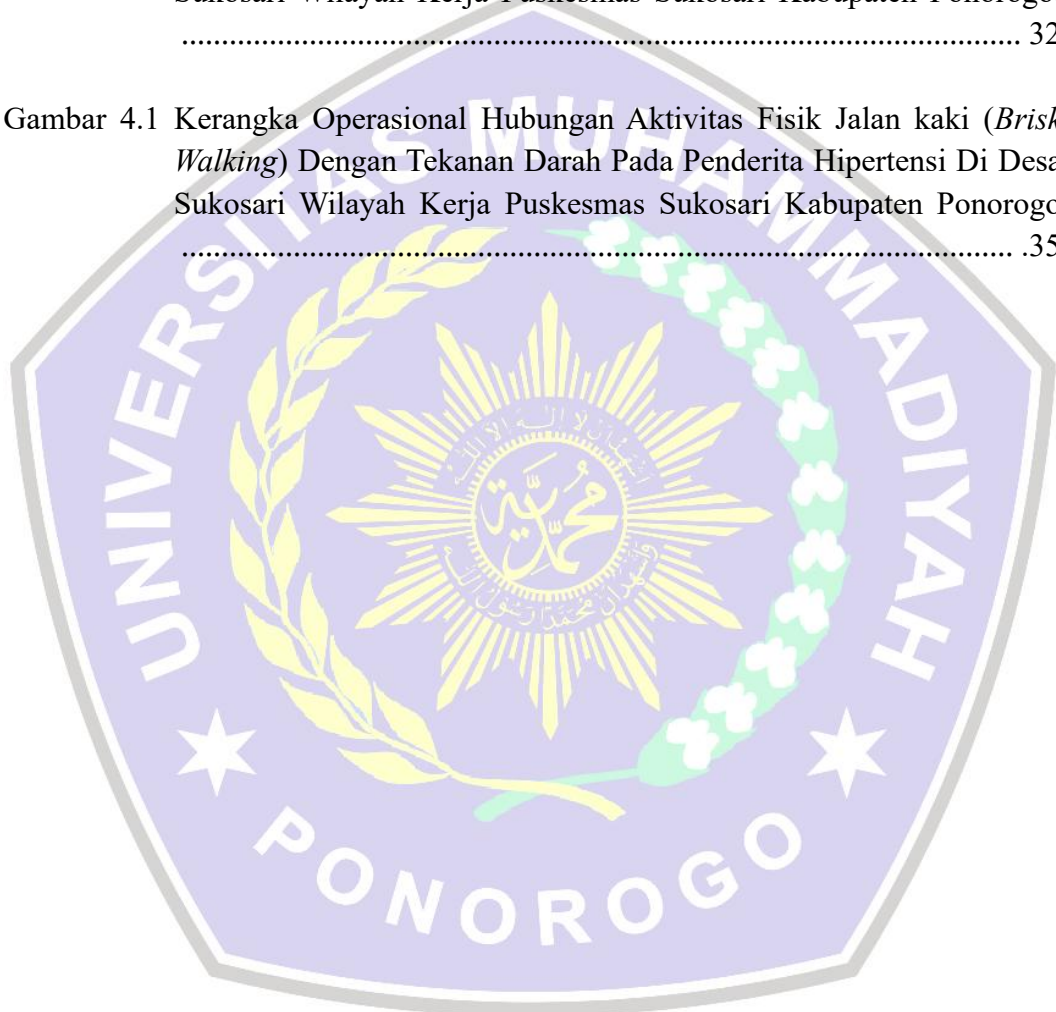
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Derajat Hipertensi	13
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Jalan kaki (<i>Brisk Walking</i>) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Kabupaten Ponorogo Bulan Mei 2026	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Kabupaten Ponorogo Bulan Mei 2026....	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Jalan Kaki (<i>Brisk Walking</i>) Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Kabupaten Ponorogo Bulan Mei 2026.	52
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Kabupaten Ponorogo Bulan Mei 2026.	52
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Aktivitas Fisik Jalan Kaki (<i>Brisk Walking</i>) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Kabupaten Ponorogo Bulan Mei 2026	53



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Jalan Kaki (*Brisk Walking*) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo (Mansoor Dkk. 2024) 30
- Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik Jalan Kaki (*Brisk Walking*) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo. 32
- Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Aktivitas Fisik Jalan kaki (*Brisk Walking*) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Kegiatan	69
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 3. Bukti Layak Etik.....	74
Lampiran 4. Penjelasan Penelitian	75
Lampiran 5. Informed Consent	76
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	77
Lampiran 7. Raw Data	78
Lampiran 8. Hasil Analisis.....	83
Lampiran 9. SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	88
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 11. Log Book Bimbingan	90
Lampiran 12. Surat Keterangan Plagiasi.....	105



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
ACC	: <i>American College Of Cardiology</i>
DINKES	: <i>Dinas Kesehatan</i>
KEMENKES	: <i>Kementrian Kesehatan</i>
SKI	: <i>Survey Kesehatan Indonesia</i>
USPRO	: <i>Unit Survey Penyakit Tidak Menular</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>
PRA	: <i>Plasma Renin Activity</i>
SOP	: <i>Standar Operasional Prosedur</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
RCT	: <i>Randomized Controlled Trial</i>

