

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKARO  
KAB BANDUNG**

**SKRIPSI**



Oleh :

**NANDA ASH SHIDIQ SAFAAT**

**302020025**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS' AISYIYAH BANDUNG  
2024**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKARO  
KAB BANDUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**NANDA ASH SHIDIQ SAFAAT**

**302020025**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS' AISYIAH BANDUNG  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NANDA ASH SHIDIQ SAFAAT**

**NIM.302020025**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN**

**HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA**

**PUSKESMAS CIKARO**

**KAB BANDUNG**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Sidang Skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

Tanggal 2 Agustus 2024

Oleh

**Pembimbing Utama**



**Salami, S.Kp., M.Kep**

**NPP 197209232005012002**

**Pembimbing Pendamping**



**Ns. Maya Amalia, M.Kep**

**NPP 20211603860**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**NANDA ASH SHIDIQ SAFAAT**

**NIM.302020025**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS CIKARO  
KAB BANDUNG**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Sidang Skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

Tanggal 2 Agustus 2024

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

**Penguji I**



**Anggrivana Tri W, S.Kep.,Ners.,M.Kep**  
NIP. 2017190190061  
Pembimbing Utama



**Salami, S.Kp., M.Kep**  
NIP. 197209232005012002

**Penguji II**



**Sajodin, S.Kep.,M.Kep.,AIFO**  
NPP. 2014280373049  
Pembimbing Pendamping



**Ns. Maya Analia, M.Kep**  
NPP. 202116038609

## PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Ash Shidiq Safaat  
NIM : 302020025  
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme dan pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan karya ilmiah akhir yang berjudul:

### **" GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKARO KAB BANDUNG "**

Adapun suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menginginkan integritas akademik di institusi ini

Bandung, Agustus 2024

Penulis



Nanda Ash Shidiq Safaat

**SURAT PERNYATAAN  
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Nanda Ash Shidiq Safaat

NIM : 302020025

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKARO KAB BANDUNG”**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 14 Agustus 2024

  
Nanda Ash Shidiq Safaat

Mengetahui,

Tim Pembimbing

Nama

1. Salami, S.Kp.,M.Kep

2. Maya Amalia, M.Kep

Tanda Tangan

  


## **MOTTO HIDUP**

*“ Tidak ada yang bisa memprediksi masa depan,  
tetapi kamu bisa menciptakannya ”*

## **PERSEMBAHASAN**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Komprehensif ini.

Kupersembahkan Karya Ilmiah Akhir Komprehensif ini, kepada :

1. Diriku sendiri Nanda Ash Shidiq Safaat. Terimakasih sudah berjuang senantiasa sabar menikmati setiap proses dan perjalanan selama Pendidikan.
2. Orang tua ku. Bapak Jajang Wartika dan Ibu Eneng Susanti yang sudah senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun materil, serta selalu memberikan do'a untuk kebaikan anak-anaknya, dan kasih sayang yang tidak dapat terbalaskan.
3. Keluarga saya, yang sudah memberikan bantuan dukungan cinta dan kasih kepada saya.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kami panjatkan ke- Hadirat Allah SWT. Karena dengan rahmat dan Ridho- Nya penullis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikaro Kab Bandung”. Shalawat serta salam semoga tetap teracuhkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. yang membawa manusia dari alam kegelapan menuju yang terang.

Skripsi Penelitian ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung tahun 2024. Tidak dapat disangkal bahwa semua butuh usaha, perjuangan yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun skripsi ini tidak akan selesai tanpa orang – orang tercinta di sekeliling saya yang sudah mendukung dan membantu. Rasa terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.,An, selaku Rektor Universita ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kep.,MS Biomed selaku wakil rektor 1 Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat N, S.Kep.,Ners.,M.Kep.Kom selaku wakil rector II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Poppy Siti Aisyah, S,Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah bandung.
5. Anggriyani Tri Widianti, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku wakil dekan I Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd.,M.K.M, selaku wakil Dekan II Fakultas Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
7. Nina Gartika, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners

8. Salami, S.Kep.,M.Kep, selaku Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran memberikan masukan , arahan serta dorongan yang sangat berharga;
9. Maya Amalia, S.Kep.,M.Kep, Selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan masukan serta dorongan dengan penuh kesabaran.
10. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang telah memberikan banyak ilmu sampai bisa mengerjakan Proposal Skripsi ini .
11. Kedua orang tua saya yang sangat berjasa dari awal sampai ke titik sekarang, Bapak Jajang Wartika, S.Pd dan Ibu Eneng Susanti, S.Pd. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta cinta, do’a, motivasi, semangat serta pengorbanan yang tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
12. Kepada Kakak saya Dewi Sri Nur’aeni, S.Keb.Bd. Terimakasih yang telah membantu dan memotivasi saya sampai Proposal skripsi ini selesai.
13. Serta sahabat-sahabatku di Program Studi S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung, yang telah membantu dan selalu memberikan semangat serta dorongan dalam pembuatan Proposal Skripsi ini;

## ABSTRAK

Nanda Ash Shidiq Safaat  
302020025

### GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI

viii; 2023; 103 halaman; 10 tabel; 2 bagan; 21 lampiran

Aktivitas fisik merupakan bagian dari manajemen nonfarmakologis yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tidak terkontrol dan, dalam jangka panjang, meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi 1.415 orang dan Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan hasil 110 orang. Kriteria inklusi pasien hipertensi diatas usia 18 dan kriteria eksklusi pasien hipertensi tanpa komplikasi, dengan teknik sampel accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaires (GPAQ), sebuah kuesioner standar dengan 16 pertanyaan. Uji validitas menunjukkan bahwa  $r$  hitung (0,444) lebih besar dari pada  $r$  tabel (0,361), dan nilai Cronbach alpha 0,713 menunjukkan bahwa kuesioner ini memiliki reliabilitas yang baik. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan dengan persentase 53,6%, sebagian kecil responden terlibat aktivitas fisik berat (24,5%) dan fisik sedang (21,8%). Oleh karena itu, diperlukan pembinaan lebih lanjut oleh pihak puskesmas, misalnya dengan meningkatkan program Posbindu melalui penyuluhan dan pelaksanaan aktivitas fisik khusus bagi penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Hipertensi, Non Farmakologis  
**Kepustakaan:**

## **ABSTRACT**

Nanda Ash Shidiq Safaat  
302020025

### ***DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSION PATIENTS***

*viii; 2023; 103 pages; 10 tabels; 2 charts; 21 appendices*

*Physical activity is part of nonpharmacological management that can affect blood pressure. Lack of physical activity can cause blood pressure to become uncontrolled and, in the long run, increase the risk of complications. This study aims to describe physical activity in hypertensive patients. This study used quantitative descriptive method. The population was 1,415 people and the sample was calculated using the Slovin formula with the result of 110 people. Inclusion criteria for hypertensive patients over the age of 18 and exclusion criteria for hypertensive patients without complications, with accidental sampling technique. Data was collected using the Global Physical Activity Questionnaires (GPAQ), a standardized questionnaire with 16 questions. The validity test showed that the calculated  $r$  (0.444) was greater than the  $r$  table (0.361), and the Cronbach alpha value of 0.713 indicated that the questionnaire had good reliability. The results indicated that most respondents engaged in light physical activity with a percentage of 53.6%, a small proportion of respondents engaged in heavy physical activity (24.5%) and moderate physical activity (21.8%). Therefore, further guidance is needed by the health center, for example by improving the Posbindu program through counseling and implementing special physical activities for people with hypertension.*

**Keywords:** *Physical Activity, Hypertension, Non Pharmacological Literature:*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR ORSINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR KESEDIAAN PUBLIKA.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO HIDUP.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<u>A. Latar Belakang.....</u>	1
<u>B. Rumusan Masalah .....</u>	6
<u>C. Tujuan Penelitian .....</u>	6
1. <u>Tujuan Umum.....</u>	6
2. <u>Tujuan Khusus.....</u>	6
<u>D. Manfaat Penelitian .....</u>	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
1. <u>Konsep Tekanan Darah pada Hipertensi .....</u>	8
a. <u>Definisi Tekanan Darah .....</u>	8
b. <u>Patofisiologi Tekanan Darah pada Hipertensi .....</u>	8
c. <u>Fisiologis Tekanan darah pada Hipertensi.....</u>	10
d. <u>Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah Penderita Hipertensi .....</u>	13
e. <u>Klasifikasi Tekanan Darah pada Hipertensi .....</u>	18
f. <u>Gejala Klinis Tidak Terkontrolnya Tekanan Darah pada Hipertensi .....</u>	18
g. <u>Komplikasi Tidak Terkontrolnya Tekanan Darah pada Hipertensi.....</u>	19
h. <u>Penatalaksanaan Tekanan Darah pada Hipertensi .....</u>	20
i. <u>Cara Mengukur Tekanan Darah .....</u>	21
j. <u>Karakteristik Pasien Hipertensi .....</u>	22

k. <u>Batasan Usia Lansia</u> .....	23
2. <u>Konsep Aktivitas Fisik</u> .....	24
a. <u>Definisi Aktivitas Fisik</u> .....	24
b. <u>Klasifikasi Aktivitas Fisik</u> .....	25
c. <u>Manfaat Aktivitas Fisik</u> .....	27
d. <u>Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik</u> .....	28
e. <u>Pengukuran Aktivitas Fisik</u> .....	29
f. <u>Penelitian yang relevan</u> .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. <u>Metode Penelitian</u> .....	42
B. <u>Variabel Penelitian</u> .....	42
C. <u>Definisi Operasional</u> .....	43
D. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u> .....	43
E. <u>Populasi dan Sampel</u> .....	43
F. <u>Pengumpulan Data</u> .....	45
G. <u>Instrumen Penelitian</u> .....	46
H. <u>Validitas dan Reabilitas</u> .....	46
I. <u>Pengolahan dan analisis data</u> .....	47
J. <u>Prosedur Pelaksanaan Penelitian</u> .....	50
K. <u>Etika Penelitian</u> .....	51
<b>MANUSKRIP .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah pada Hipertensi .....	15
Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	20
Tabel 2. 3 Klasifikasi Skor Penilaian Aktivitas Fisik .....	27
Tabel 2. 4 Jurnal Relavan .....	30.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Permohonan Etik Penelitian
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinkes
- Lampiran 5. Surat Balasan Dinkes
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 7. Surat Balasan Kesbangpol
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Puskesmas
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan
- Lampiran 10. Persetujuan Sidang Akhir Skripsi
- Lampiran 11. Surat Keterangan Bebas Administrasi
- Lampiran 12. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 13. Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Kuesioner GPAQ
- Lampiran 16. Hasil Olah Data
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Hasil Cek Turnitin
- Lampiran 19. Formulir Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir
- Lampiran 20. Formulir Persetujuan Pengumpulan Skripsi
- Lampiran 21. *Curriculum Vitae*

## DAFTAR PUSTAKA

- Benson, H. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*.
- Budiono, & Budi Pertami, S. (2018). *Konsep Dasar Keperawatan* (S. Parman & D. Restu (eds.); 1st ed.). Bumi Medika.
- Elvi Agustina, R., Nurhusna, & Oktarina, Y. (2023). Pengaruh Relaksasasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Kateterisasi Jantung Koroner Akses Transradial. *Jurnal Ners*, 7(2), 1852–1889.  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Herliana, A. C. L. (2022). Relaksasi Benson Dan Pengaruhnya Terhadap Nyeri Pasien Rawat Inap Penyakit Arteri Koroner (CAD). *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), 51–56.
- Hurulean. (2020). *Literatur Review : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Akut Pasien Infark*.
- Indra Frana Jaya KK, & Hajati, S. P. (2022). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Pasien AMI (Acute Myocardial Infark) di Ruang Rawat Inap. *Lentera Perawat*, 4(1), 47–52. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.195>
- Kementrian kesehatan badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. 57,58.
- LeMone, Priscilla, Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (1st ed.). EGC.
- Liana Nur Fidha Putri Dewi, N. A. R. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Coronary Artery Disease : Nyeri Akut Dengan Intervensi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan*. 1–14.
- Marniati, Notoatmodjo, S., Kasiman, S., & Rochadi, R. K. (2021). *Lifestyle of Determinant: Penderita penyakit Jantung Koroner* (1st ed.). Rajawali Press.
- Melyani, T., Natalia, L., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Usia dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien Rawat. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9, 119–120.
- Muliantino, M. R., Tuti Herawati, & Masfuri. (2020). Benson's Relaxation for Fatigue Patient with Coronary Artery Disease. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.32734/ijns.v2i1.4170>
- Nurhidayat, S. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan System*

*Kardiovaskuler*. Umpo Press.

- Oktavia, N. A., Hamzah, & Soliki. (2017). *Benson Relaxation Effectiveness Compared With Slow Deep Breathing To Decrease Pain Scale In Patients With Coronary Heart Disease In Ulin Banjarmasin Hospitals*.
- PERKI. (2018). Pedoman tatalaksana Sindrom Koroner Akut (PERKI). *Medical Journal of Australia*, 184(8 SUPPL.), 1–76.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55.  
<https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sari, R. Y., Rohmawati, R., Faizah, I., Hasina, S. N., & Putri, R. A. (2023). Pengaruh Murrotal Al-Qur'an terhadap Nyeri dan Status Hemodinamika pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 481–490. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.937>
- Smeltzer, S. C., & Bare. (2017). *Textbook Of Medical-Surgical Nursing*. Lippin Cott.
- Sri Sat Titi, H., Untar, R., & Daryani. (2021). Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 639–642.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.144>
- Townsend, N., & Prachi, B. (2015). *Cardiovascular disease statistics*. British Heart Foundation.
- World Health Organization. (2020). *Cardiovascular diseases*.