

**HUBUNGAN ANTARA PENURUNAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 45 – 59 TAHUN DI PUSKESMAS  
KEDURUS SURABAYA PADA TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh:**

**Risda Dwi Oktafia  
NPM: 16700163**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA  
SURABAYA  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PENURUNAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 45 – 59 TAHUN DI PUSKESMAS  
KEDURUS SURABAYA PADA TAHUN 2019**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:**

**Risda Dwi Oktafia**

**NPM: 16700163**

**Menyetujui untuk di uji**

**Pada tanggal : Selasa, 21 Juli 2020**

**Penguji I/Pembimbing,**



**dr. Meivy Isnoviana, SH., MH.  
NIK : 03396- ET**

**Penguji II,**



**Putu Oky Ari Tania, Ssi., Msi.  
NIK : 11557-ET**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PENURUNAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 45 – 59 TAHUN DI PUSKESMAS  
KEDURUS SURABAYA PADA TAHUN 2019**

**Oleh:**

**Rida Dwi Oktafia**

**NPM: 16700163**

**Telah diuji pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 21 Juli 2020**

**dan dinyatakan lulus oleh:**

**Penguji I / Pembimbing,**



**dr. Meivy Isnoviana, SH., MH.  
NIK : 03396 - ET**

**Penguji II,**



**Putu Oky Ari Tania, Ssi., Msi.  
NIK : 11557 - ET**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Risda Dwi Oktafia

NPM : 16700163

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia 45 – 59 tahun di Puskesmas Kedurus Surabaya pada tahun 2019”, benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 23 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,



(Risda Dwi Oktafia)

NPM : 16700075

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Risda Dwi Oktafia

NPM : 16700163

Program Studi : Pendidikan Dokter

Mengatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul  
“Hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia  
45 – 59 tahun di Puskesmas Kedurus Surabaya pada tahun 2019”

Bersedia untuk diunggah dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Surat pernyataan persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 23 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



(Risda Dwi Oktafia)

NPM. 16700163

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah yang diberikan-Nya, peneliti bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia 45 – 59 tahun di Puskesmas Kedurus Surabaya pada tahun 2019”.

Peneliti terdorong untuk meneliti topik ini oleh karena salah satu faktor terjadinya hipertensi yaitu kurangnya aktivitas fisik, sehingga peneliti ingin membuktikan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Skripsi ini berhasil peneliti selesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Terimakasih sebesar – besarnya atas berkah dan rahmat Allah SWT yang selalu menjadi tempat saya untuk mengadu kelu, kesah dan syukur selama penyusunan skripsi ini.
2. Prof. DR. Suhartati.dr.,MS, sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. dr. Meivy Isnoviana, SH., MH. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Putu Oky Ari Tania, Ssi., Msi. sebagai penguji Skripsi.

5. Segenap Tim Pelaksana Tugas Akhir dan sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Tugas Akhir.
6. Direktur dan segenap staf Puskesmas Kedurus Kota Surabaya yang telah membantu proses penyelesaian Skripsi.
7. Dr. Gerryd Diana, selaku dokter di Puskesmas Kedurus.
8. Segenap Staf Bangkesbangpol Kota Surabaya yang telah memberikan ijin penelitian di Puskesmas Kedurus Kota Surabaya.
9. Bpk H. Edris dan Ibu Hj. Musyadah selaku kedua orang tua saya, Ponda Prio Utomo selaku kakak saya, Fatimatus Sa'diah selaku kakak ipar saya, M. Abrizam Riziq Ramadhan selaku keponakan saya yang selalu memberikan dukungan doa dan perhatian kepada saya.
10. Kepada sahabat sahabat saya Vivi, Enggar, Tsamarah, Hanna, Dita, Esa, Adyjuw, Hilmi, Nadya, Ary, Sulaiman, Ayu, Fuad, Indra, Masbet, Ika, Dika, Firda yang telah memberikan dukungan dan doa kepada saya.
11. Kepada ibu kos bu Muji dan pak kos yang telah memberikan dukungan dan doa kepada saya.
12. Kepada kelima kucing saya yang sudah hilang dan meninggal yang telah menemani dan menghibur saya.
13. Semua pihak yang tidak mungkin disebut satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

Surabaya, 21 Juli 2020

(Risda Dwi Oktafia)



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>ABSTRAK</b> .....	xv
<b>ABSTRAC</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. HIPERTENSI</b>	
1. Pengertian Hipertensi .....	4
2. Klasifikasi Hipertensi .....	4
3. Patofisiologi Hipertensi .....	5
4. Faktor Resiko Hipertensi .....	7
5. Gejala Klinis Hipertensi .....	12
6. Diagnosa Hipertensi .....	13
7. Pencegahan Hipertensi .....	13
8. Komplikasi Hipertensi .....	15
<b>B. AKTIVITAS FISIK</b>	

1. Pengertian Aktivitas Fisik .....	16
2. Manfaat Aktivitas Fisik .....	16
3. Tingkat Aktivitas Fisik .....	16
4. Pengukuran Aktivitas Fisik .....	17
5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi.....	20
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Variabel Penelitian .....	26
E. Definisi Operasional .....	27
F. Prosedur penelitian/pengumpulan data .....	29
G. Metode Analisis Data .....	31
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	32
B. Karakteristik Responden .....	32
C. Analisis Data .....	35
<b>BAB VI PEMBAHAN</b>	
A. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
B. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	38
C. Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian.....	38
D. Hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dan Kejadian Hipertensi...	39
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	41
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar III.1 Patofisiologi Hipertensi.....	8
Gambar III.1 Kerangka konsep .....	24
Gambar V.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Gambar V.2 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	35
Gambar V.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi .....	36

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel IV.1 Definisi operasional .....	28
Tabel V.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
Tabel V.2 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	34
Tabel V.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi .....	35
Tabel V.4 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi .....	36

## DAFTAR SINGKATAN

	<b>Halaman</b>
ACE Angiotensin Converting Enzyme .....	6
ADH Anti Diuretic Hormone.....	7
HDL <i>High Density Lipoprotein</i> .....	9
WHO World Health Organization .....	2
NIH <i>National Heart Lung and Blood Institute</i> .....	17
IPAQ <i>International Physical Activity Questionnaire</i> .....	18
PJK Penyakit Jantung Koroner .....	17
MET <i>Metabolic Equivalent</i> .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Pernyataan Keaslian Tulisan .....	47
Lampiran 2 : Surat Kelaikan Etik .....	48
Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Skripsi .....	49
Lampiran 4 : SPSS .....	51
Lampiran 5 : Data Responden .....	53
Lampiran 6 : Pengantar Kuesioner .....	55
Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	56
Lampiran 8 : Lembar Kuesioner .....	57
Lampiran 9 : Contoh pengisian kuesioner dan cara menghitung IPAQ .....	60
Lampiran 10 : dokumentasi .....	65
Lampiran 11 : Journal .....	66

## ABSTRAK

Oktavia, Risda Dwi. 2019. *Hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia 45 – 59 tahun di Puskesmas Kedurus Surabaya pada tahun 2019*. Tugas akhir, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: dr.Meivy Isnoviana.

Masalah hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik, Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Jadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah ada Hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah diperoleh Pada kelompok yang melakukan Aktivitas tergolong ringan 90,9% mengalami kejadian hipertensi, sedangkan pada kelompok yang melakukan Aktivitas tergolong sedang 67,6% mengalami tekanan darah normal, sementara itu pada kelompok dengan Aktivitas tergolong berat kesemuanya (100%) memiliki tekanan darah normal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Penurunan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia 45 – 59 tahun di Puskesmas Kedurus Surabaya pada tahun 2019, hal tersebut terbukti dengan nilai (*p-value* 0,000 (< 0,05)).

**Kata Kunci :** hipertensi, aktivitas fisik, tekanan darah , penderita usia 45-59 tahun.

## **ABSTRACT**

Oktavia, Risda Dwi. 2019. *the relationship between decreased Physical activity in the incidence of hypertension at the age of 45-59 year at Puskesmas Kedurus Surabaya in the year 2019*. Final assignment, Doctor's education course, medical faculty, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Supervisor: Dr. Meivy Isnoviana.

*Hypertension in Indonesia is a public health problem caused by many factors, one of them is lack of physical activity lack of physical activity increases the risk of hypertension. people who have less physical activity tend to have higher frequency of heart rate therefore the heart muscle should work harder on each contraction. The greater and often the cardiac muscle is pumping, the greater the pressure charged on the arteries as a result the blood pressure will increase. The purpose of this research was to analyzed the correlation between decreasing physical activity and the incidence of hypertension. The research method used in this research was an analytical observational with cross sectional design. Results obtained from this research was obtained in a group that is relatively light activity has hypertensive (90,9%), while in the group moderate activity has normal blood pressure (67,6%), while in groups with a heavy physical activity have normal blood pressure (100%). The conclusion of this research is that there is a corelation between decrease physical activity and the incidence of hypertension at the age of 45 – 59 years at Puskesmas Kedurus Surabaya in 2019, it is proven by the Chi-square with p-value 0.000 (<0.05).*

**Keywords:** *hypertension, physical activity, blood pressure, patients aged 45-59 years.*