

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

FIRLANDA RISTA FATMAWATI

212201045

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN (S-1)
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I

Diajukan oleh:

FIRLANDA RISTA FATMAWATI

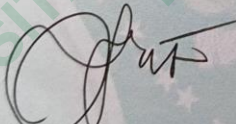
212201045

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 29 Agustus 2024

Mengesahkan:

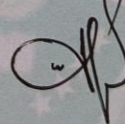
Penguji,



Miftafu Darussalam, M.Kep.,Sp.Kep.MB

NIDN 0519078405

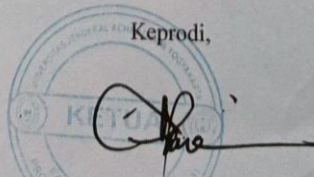
Pembimbing,



Ike Wuri Winahyu Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIDN 0524038903

Keprodi,



Dewi Utari, MNS
NPP 2010-13-0033

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Firlanda Rista Fatmawati

NPM : 212201045

Program Studi : Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I

menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 26 November 2024



Firlanda Rista Fatmawati

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gamping I”. Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan, dukungan dan bimbingan dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada.

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Dewi Utari, MNS selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ike Wuri Winahyu Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
4. Miftafu Darussalam, M,Kep.,Sp.Kep.MB selaku dosen penguji yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu tercinta yang sangat berjasa dalam hidup peneliti. Terima kasih atas doa, cinta, kepercayaan yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini.
6. Untuk My boyfriend dan teman-teman saya yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan proposal skripsi ini.
7. Terima kasih untuk diri saya sendiri Firlanda Rista Fatmawati yang telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah.

Penulis menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh sebab, itu penulis mengharapkan masukan yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini diterima dan mendapatkan persetujuan untuk melaksanakan penelitian.

Yogyakarta, Agustus 2024

Penulis

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|-----------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| INTISARI | xi |
| <i>ABSTRACT</i> | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Landasan Teoritis..... | 7 |
| 1. Konsep Hipertensi..... | 7 |
| 2. Konsep Aktivitas Fisik..... | 14 |
| 3. Konsep Stres | 18 |
| B. Kerangka Teori | 23 |
| C. Kerangka Konsep..... | 24 |
| D. Hipotesis | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Desain Penelitian | 25 |
| B. Lokasi dan Waktu Kegiatan..... | 25 |
| C. Populasi dan Sampel | 25 |
| D. Variabel Penelitian..... | 26 |
| E. Definisi Operasional | 27 |
| F. Alat dan Metode Pengumpulan Data | 28 |
| G. Validitas dan Reliabilitas..... | 31 |
| H. Metode Pengolahan dan Analisis Data | 32 |
| I. Etika Penelitian | 35 |
| J. Pelaksanaan Penelitian | 36 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 39 |
| A. Hasil Penelitian..... | 39 |
| B. Pembahasan | 44 |
| BAB V PENUTUP | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 52 |
| LAMPIRAN | 59 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | Hal |
|--|-----------|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC-VIII 2014 | 7 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres..... | 27 |
| Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Variabel Aktivitas Fisik (GPAQ) | 28 |
| Tabel 3.3 Klasifikasi hasil penilaian GPAQ..... | 29 |
| Tabel 3.4 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Stres (PSS-10) | 29 |
| Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat Stres (PSS-10)..... | 30 |
| Tabel 3.6 Uji Normalitas Usia | 34 |
| Tabel 3.7 Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan. | 35 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Demografi Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping 1 (n=51)..... | 40 |
| Tabel 4.2 Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I (n=51) | 41 |
| Tabel 4.3 Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I (n=51) | 42 |
| Tabel 4.4 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I..... | 42 |
| Tabel 4.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I (n=51)..... | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | Hal |
|---|-----------|
| Gambar 1 Kerangka Teori..... | 23 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep | 24 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 Kuesioner Karakteristik Demografi
- Lampiran 4 Kuesioner *Global Physical Questionnaire* (GPAQ)
- Lampiran 5 Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 8 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan
- Lampiran 10 Lembar Kegiatan Penyusunan Skripsi