



**PENGARUH DERAJAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP  
TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
TAHUN 2023**

Skripsi  
Diajukan guna memenuhi  
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh  
Syifa Nurafifah Santrino  
2010911220017

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN**

**November 2023**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

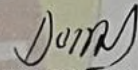
**PENGARUH DERAJAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT  
TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
TAHUN 2023**

**Syifa Nurafifah Santrino, NIM : 2010911220017**

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**  
Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Hari Senin, Tanggal 27 November 2023

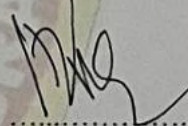
**Pembimbing I**

Nama: dr. Dona Marisa, M. Biomed  
NIP : 197403092005012002



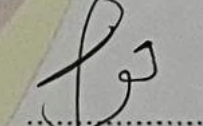
**Pembimbing II**

Nama: dr. Siti Kaidah, M.Sc.  
NIP : 197305292005012001



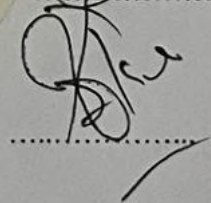
**Penguji I**

Nama: dr. Fauzan Muttaqien, Sp.JP, FIHA  
NIP : 198412022010121005



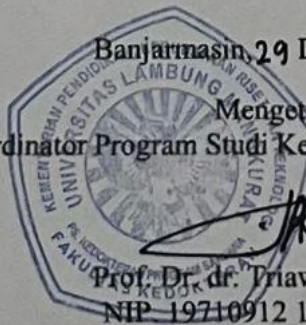
**Penguji II**

Nama: Dr. dr. Oski Illiandri, M.Kes  
NIP : 197702212006041001



Banjarmasin, 29 Desember 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

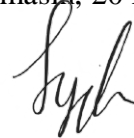


Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes  
NIP. 19710912 199702 2 001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 20 November 2023



Syifa Nurafifah Santrino

## ABSTRAK

# PENGARUH DERAJAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN TAHUN 2023

Syifa Nurafifah Santrino

Derajat aktivitas fisik merupakan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah melalui mekanisme termasuk menurunkan resistensi pembuluh darah. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi risiko kematian dini. Subjek pada penelitian ini adalah laki-laki dengan rentang usia 20-40 tahun pada pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023 yang telah ditentukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan pada waktu yang bersamaan sebanyak satu kali dan tanpa *follow up*. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji non-parametrik *Spearman Rank*. Menggunakan uji korelasi spearman yang telah melalui uji normalitas. Dengan total sampel 50 orang. Menggunakan tensimeter digital sebagai alat pengukur tekanan darah dan untuk menilai derajat aktivitas fisik digunakan media kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Hasil yang didapatkan adalah sebagian besar responden merupakan prehipertensi dan memiliki derajat aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara derajat aktivitas fisik dengan tekanan darah. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai  $r=-0,443$  dan  $p=0.001$  Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara derajat aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada responden.

Kata- kata kunci: aktivitas fisik, tekanan darah, pegawai.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF THE DEGREE OF PHYSICAL ACTIVITY ON BLOOD PRESSURE LEVELS IN EMPLOYEES OF THE EDUCATION AND CULTURE OFFICE OF SOUTH KALIMANTAN PROVINCE 2023**

**Syifa Nurafifah Santrino**

*The degree of physical activity is physical activity, which is any body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity affects blood pressure through mechanisms including reducing vascular resistance. Some studies also show that physical activity can help reduce the risk of premature death. The subjects in this study were men with an age range of 20-40 years, employees of the South Kalimantan Province Education and Culture Service in 2023 who had been determined using inclusion and exclusion criteria. This research is observational analytic with a cross sectional research design. Data collection was carried out at the same time once and without follow-up. The hypothesis test used is the non-parametric Spearman Rank test. Using the Spearman correlation test which has gone through the normality test. With a total sample of 50 people. Using a digital sphygmomanometer as a tool to measure blood pressure and to assess the degree of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) questionnaire is used. The results obtained were that the majority of respondents were prehypertensive and had a moderate degree of physical activity. Based on the results, it shows that there is a significant influence between the degree of physical activity and blood pressure. Based on the results of the Spearman Rank test, the values obtained were  $r=-0.443$  and  $p=0.001$ . Based on this research, it can be concluded that there is an influence between the degree of physical activity and the level of blood pressure in respondents.*

*Keywords: physical activity, blood pressure, worker.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGARUH DERAJAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN TAHUN 2023”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordiantor Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Dona Marisa, M. Biomed dan dr. Siti Kaidah, M. Sc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Kedua dosen penguji dr. Fauzan Muttaqien, Sp. JP, FIHA dan Dr. dr. Oski Illiandri, M.Kes yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik .
5. Kepada Ayahanda Ir. H. Putra Wijaya Santrino dan ibunda Hj. Noni Oktaria, S.Pd., M.M serta kakak Daffa Nurdzaky Santrino, S. Ked dan adik Arifa Nurzafira Santrino yang yang tak pernah henti mendukung, mendoakan, memperhatikan, dan siap membantu.
6. Kepada pihak di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan izin serta membantu dalam pengambilan data penelitian.
7. Rekan satu tim penelitian Skripsi, Muhammad Fawwaz Khan dan Shafira Aulia Islami atas kebersamaan dan kerjasamanya dalam membantu penelitian dan penulisan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, November 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Aktivitas Fisik.....	7
B. Tekanan Darah.....	11



<b>BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>20</b>
A. Landasan Teori.....	20
B. Hipotesis.....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Instrumen Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional.....	29
F. Prosedur Penelitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	34
H. Cara Analisis Data.....	34
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>47</b>
A. Rancangan Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1.1	Keaslian Penelitian Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	5
2.1	Klasifikasi Tingkat Tekanan Darah.....	11
4.1	Definisi Operasional Penelitian Aktivitas Fisik dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	28
5.1	Karakteristik Responden Penelitian Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	36
5.2	Gambaran Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	36
5.3	Gambaran Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023. ....	37
5.4	Distribusi Frekuensi Derajat Aktivitas Fisik dan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Pengukuran Tekanan Darah.....	17
3.1	Skema Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	23
3.2	Skema Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	25
4.1	Skema Prosedur Penelitian Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pernyataan Persetujuan Mengikuti Penelitian Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	54
2. Lembar Penjelasan Untuk Responden.....	56
3. Biodata Responden.....	57
4. Lembar International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	58
5. Skoring Form <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) .....	60
6. Klasifikasi Tekanan Darah .....	61
7. Derajat Aktivitas Fisik Karakteristik Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023 .....	62
8. Tekanan Darah Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	63
9. Uji Normalitas pada Kuisisioner IPAQ.....	64
10. Data Responden.....	65
11. Hasil Analisis Korelasi Spearman Rank Tentang Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	66
12. Surat Kelaikan Etik .....	68
13. Lembar Kuisisioner Responden	69
14. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian.....	70

## DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
HRR	: <i>Heart Rate Recovery</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
JNC	: <i>Joint National Comitte</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalents</i>
mmHg	: Milimeter air raksa (Hg)
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>