



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
STRES DENGAN HIPERTENSI DI KOTA
BANJARMASIN**

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

Oleh
Muhammad Ryan Putera
2110911310023

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

Desember 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN
HIPERTENSI DI KOTA BANJARMASIN**

Muhammad Ryan Putera, NIM: 2110911310023

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Rabu, Tanggal 18 Desember 2024

Pembimbing I

Nama: dr. Juhairina, M.Kes., Sp.GK.
NIP : 197905162006042012

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Nelly Al Audhah, M.Sc.
NIP : 197709282006042001

Penguji I

Nama: Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP : 197109121997022001

Penguji II

Nama: dr. Djallalluddin, M.Kes., PKK., Sp.PD., KKV.,
FINASIM.
NIP : 196803181999031003

Banjarmasin, 30 Desember 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes., M.Med.Ed.h
NIP 197203071997021002

PERNYATAAN

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.

Banjarmansin, 5 Desember 2024



Muhammad Ryan Putera

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN HIPERTENSI DI KOTA BANJARMASIN

Muhammad Ryan Putera

Terdapat 71% kasus kematian di seluruh dunia yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular. Suatu penyakit tidak menular dan cukup berbahaya adalah hipertensi. Hipertensi adalah sebuah kondisi dimana pembuluh darah sistolik lebih dari atau sebanyak 140 mmHg dan pembuluh darah diastolik lebih dari atau sebanyak 90 mmHg. Secara umum, terdapat dua faktor risiko hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan faktor yang dapat diubah seperti aktivitas fisik, stres, obesitas, kebiasaan merokok, dan lainnya. Tujuan dari penelitian ini guna melakukan analisis hubungan kegiatan fisik dan tingkat stres dengan hipertensi. Metode yang diterapkan yakni observasional analitik yang memanfaatkan pendekatan *Cross-sectional* menggunakan kuesioner dan wawancara terpimpin di 5 puskesmas Kota Banjarmasin tahun 2024. Sejumlah 110 orang responden dijadikan sampel pada studi ini berdasarkan dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan 63,3% dari 110 responden menderita hipertensi dan 33,6% tidak menderita hipertensi. Uji *Chi-square* diketahui ada hubungan yang mempunyai makna antara aktivitas fisik dengan hipertensi ($p\ value = 0,031$) dan tidak ada hubungan yang mempunyai makna antara tingkat stres dengan hipertensi ($p\ value = 0,079$) di Kota Banjarmasin.

Kata-kata kunci: hipertensi, aktivitas fisik, tingkat stres

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS LEVELS WITH HYPERTENSION IN BANJARMASIN CITY

Muhammad Ryan Putera

Non-communicable maladies account for 71% of passings around the world. One of the more perilous non-communicable maladies is hypertension. Hypertension happens when systolic blood weight is more prominent than or break even with to 140 mmHg and/or diastolic blood weight is more noteworthy than or rise to to 90 mmHg. The chance variables for hypertension are separated into unmodifiable components (age, sexual orientation, hereditary qualities) and modifiable components (physical action, stretch, weight, smoking propensities, etc). This study aims to analyze the relationship between physical activity and stress levels with the event of hypertension. This investigate strategy is analytical observational with a Cross-sectional approach utilizing questionnaires and guided interviews at five health centers in Banjarmasin City in 2024. The test for this investigate was 110 respondents who met the inclusion criteria. The comes about appeared that 63.3% of the 110 respondents endured from hypertension, whereas 33.6% did not endured. The Chi-square test demonstrated a noteworthy relationship between physical activity and hypertension (p -value = 0.031), whereas no noteworthy relationship was found between stress levels and hypertension (p -value = 0.079) in Banjarmasin City.

Keywords: *hypertension, physical activity, stress levels*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin**”, tepat pada waktunya. Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, kerabat dan pengikut Beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Dr. dr. Didik Sanyoto, M.Kes., M.Med.Ed. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Juhairina, M.Kes., Sp.GK. dan Dr. dr. Nelly Al Audhah, M.Sc. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. dan dr. Djallalluddin, M.Kes., PKK., Sp.PD., KKV., FINASIM. yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Kedua orang tua penulis Bapak H. Iwan Suriana dan Ibu Hj. Mila Wardianti yang telah memberikan masukan moral dan dukungan penuh serta doa yang tulus.
6. Kepala, seluruh staf dan petugas Puskesmas Alalak Tengah, Puskesmas Kelayan Dalam, Puskesmas Gadang Hanyar, Puskesmas Terminal, dan Puskesmas Teluk Tiram di Kota Banjarmasin.
7. Seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Rekan penelitian, Ajrina Amalia dan Najwa Amelia yang memberikan kritik, saran, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. *Support system*, Mutiara Alifiyah Senzin Junus yang telah kebersamai dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
10. Serta keluarga, sahabat, dan teman-teman tercinta yang telah memberikan motivasi, dukungan, semangat, dan bantuan selama rangkaian pembuatan skripsi ini hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan khususnya pada bidang kedokteran. Saran dan kritik sangat diharapkan agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Hipertensi	6
B. Aktivitas Fisik	13
C. Stres	15
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	19
A. Landasan Teori	19
B. Hipotesis	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian	23
B. Populasi dan Subjek Penelitian	23
C. Instrumen Penelitian	25

D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional	26
F. Prosedur Perizinan	27
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	29
H. Cara Analisis Data	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Analisis Univariat	31
B. Analisis Bivariat	36
BAB VI PENUTUP	41
A. Simpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	5
2.1	Klasifikassi Hipertensi Menurut WHO/ISHWG.....	10
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin....	26
5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Hipertensi pada Subjek Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	32
5.2	Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi pada Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	34
5.3	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Subjek Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	35
5.4	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	36
5.5	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	21
3.2	Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	22
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Kota Banjarmasin.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Surat Keterangan Kelaikan Etik.....	47
2.	Surat Izin Penelitian.....	48
3.	Lembar <i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian.....	50
4.	Lembar Biodata dan Pemeriksaan Subjek Penelitian....	55
5.	Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik (BHPAQ)	56
6.	Lembar Kuesioner Stres (DASS).....	60
7.	Lembar Hasil Penelitian.....	61
8.	Dokumentasi Penelitian.....	66

DAFTAR SINGKATAN

AD	: <i>Alzheimer's Disease</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
BHPAQ	: <i>Baecke Habitual Physical Activity Questionnaire</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
DASS	: <i>Depression, Anxiety, Stress Scale</i>
DM	: <i>Diabetes Melitus</i>
GERD	: <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HPA-axis	: <i>Hipofisisandrenokortikal-axis</i>
IBS	: <i>Irritable Bowel Syndrome</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
ISHWG	: <i>International Society of Hypertension Working Group</i>
Lansia	: <i>Lanjut usia</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>
Riskesdas	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>