

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI I  
KABUPATEN SLEMAN**



**RAHAYU WIDIYANINGSIH  
P07120420029**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI I  
KABUPATEN SLEMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



**RAHAYU WIDIYANINGSIH  
P07120420029**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS MLATI I KABUPATEN SLEMAN”

Disusun oleh:  
RAHAYU WIDIYANINGSIH  
P07120420029

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
25 November 2021

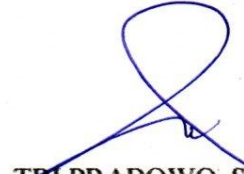
Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



NUNUK SRI PURWANTI, S. Kp., M. Kes  
NIP. 19600105 198603 2 001



TRI PRABOWO, S. Kp., M. Sc  
NIP. 19651230 198803 2 001

Yogyakarta, November 2021  
Ketua Jurusan Keperawatan



BONDAN PALESTIN, SKM., M.Kep., Sp.Kom.  
NIP. 19720716 199403 1 005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS MLATI I KABUPATEN SLEMAN”**

Disusun oleh:  
**RAHAYU WIDIYANINGSIH**  
P07120420029

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 25 November 2021

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
**TITIK ENDARWATI, SKM, MPH**  
NIP. 19760703 199803 2 003

(.....)

Anggota,  
**NUNUK SRI PURWANTI, S. Kp., M. Kes**  
NIP. 19600105 198603 2 001

(.....)

Anggota,  
**TRI PRABOWO, S. Kp., M. Sc**  
NIP. 19651230 198803 2 001

(.....)

Yogyakarta, November 2021  
Ketua Jurusan Keperawatan




## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Rahayu Widiyaningsih

NIM : P07120420029

Tanda Tangan : 

Tanggal : November 2021



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NASKAH PUBLIKASI**

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TEKANAN  
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS MLATI I KABUPATEN SLEMAN”**

Disusun oleh:  
RAHAYU WIDIYANINGSIH  
P07120420029

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
November 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
NUNUK SRI PURWANTI, S. Kp., M. Kes  
NIP. 19600105 198603 2 001

  
TRI PRABOWO, S. Kp., M. Sc  
NIP. 19651230 198803 2 001

Yogyakarta, November 2021  
Ketua Jurusan Keperawatan



BONDAN PALESTIN, SKM., M.Kep., Sp.Kom.  
NIP. 19720716 199403 1 005

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dilakukan sebagai syarat untuk melakukan penelitian pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebagai pembina penyelenggaraan Pendidikan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep.Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan yang banyak memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.
3. Kepala Puskesmas Mlati I yang telah memberikan ijin dan dukungan untuk melakukan studi pendahuluan.
4. Ns. Maryana, S.SiT.,S.Psi.,S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan sebagai pembina penyelenggaraan pendidikan dalam prodi sarjana terapan jurusan keperawatan.
5. Nunuk Sri Purwanti, S. Kp., M. Kes., selaku pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Tri Prabowo, S. Kp., M. Sc., selaku pembimbing pedamping yang selalu memberikan masukan, arahan juga saran dalam penyusunan skripsi.
7. Titik Endarwati, SKM, MPH., selaku dosen penguji, yang telah memberi masukan yang sangat berguna dalam memperbaiki penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua, suami, dan anak-saya saya yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa.
9. Sahabat-sahabat dan teman seperjuangan yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat

diharapkan oleh penulis, agar dikemudian hari penulis dapat mempersembahkan hasil yang lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta menambah khazanah ilmu pengetahuan keperawatan.

Yogyakarta, November 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.</b>	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
A. Telaah Pustaka .....	12
B. Kerangka Teori Penelitian.....	38
C. Kerangka Konsep Penelitian .....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	40
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel .....	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
D. Variabel Penelitian .....	43
E. Definisi Operasional.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Prosedur Penelitian.....	46
I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	48
J. Manajemen Data .....	49
K. Etika Penelitian .....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	54
A. Hasil Penelitian .....	54
B. Pembahasan.....	62

C. Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN &amp; SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	17
Tabel 2. 2 Total Aktivitas Fisik.....	37
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	54
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	69
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	70
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	71
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	73
Tabel 4.5 Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman .....	74
Tabel 4. 6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Anggaran Penelitian.....	73
Lampiran 2. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	74
Lampiran 3. Informed Consent.....	76
Lampiran 4. Rencana Jalannya Penelitian.....	77
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian <i>Depression Anxiety Stress Syndrome</i> .....	78
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian <i>Global Physical Activity Questionair</i> .....	82
Lampiran 7. Keterangan Layak Etik.....	84
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 9. Hasil Penelitian.....	86