

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1
PAJANGAN**



**MEDHA MAHOCCA PAMUNGKAS
P07124221030**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1
PAJANGAN

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan*



MEDHA MAHOCCA PAMUNGKAS
P07124221030

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA
REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PAJANGAN”

Disusun oleh:
MEDHA MAHOCCA PAMUNGKAS
P07124221030

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
.....16 Juni 2025.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH.
NIP. 197606202002122001

Pembimbing Pendamping,



Mina Yumei Santi, SST., M.Kes.
NIP. 198003042008012014

Yogyakarta, ..24.. Juni 2025..
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T., M.Keb.
NIP. 197511232002122002

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA
REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PAJANGAN”

Disusun oleh:
MEDHA MAHOCCA PAMUNGKAS
P07124221030

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
.....16 Juni 2025.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH.
NIP. 197606202002122001

Pembimbing Pendamping,



Mina Yumei Santi, SST., M.Kes.
NIP. 198003042008012014

Yogyakarta, ..24 Juni 2025..
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T., M.Keb.
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Medha Mahocca Pamungkas

NIM : P07124221030

Tanda Tangan :



Tanggal : 23 Juni 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Medha Mahocca Pamungkas

NIM : P07124221030

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Remaja Putri Kelas XI di
SMA N 1 Pajangan.”

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta .

Pada Tanggal : 02 Juli 2025

Yang Menyatakan



(Medha Mahocca P...)

KATA PENGANTAR

Puji syukur terhadap ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik dan Hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan”. Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb. selaku Ketua Jurusan.
3. Dr. Sujiyatini, SSiT. M.Keb. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
4. Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian juga memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada peneliti.
5. Mina Yumei Santi, S.ST., M.Kes. selaku dosen pembimbing pendamping, yang memberikan arahan serta masukannya kepada peneliti.
6. Dr. Niken Meilani, SST., M.Kes. selaku penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada peneliti.
7. Dengan penuh rasa syukur, penulis persembahkan karya ini untuk Mama tercinta dan Ayah. Terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan tanpa batas yang tak pernah lelah menyertai setiap langkah penulis, menjadi tempat pulang saat dunia terasa berat dan menjadi alasan penulis untuk tetap kuat. Serta adik dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril dan material sejak awal hingga akhir.
8. Teman terdekat peneliti, yang dengan tenang mendampingi setiap proses penulis. Terima kasih atas kesabaran yang tak pernah habis serta membersamai penulis untuk menyelesaikan skripsi dan orang yang selalu menjadi sumber semangat, motivasi, dan dukungan emosional dalam setiap langkah yang peneliti jalani hingga saat ini.

9. Sahabat-sahabat terdekat di jurusan kebidanan angkatan 2021, yang selalu memberikan semangat dan canda tawa di saat penulis merasa terpuruk, bantuan yang tak terhingga, serta selalu menyediakan telinga dan waktu untuk mendengarkan segala cerita serta keluh kesah selama ini.
10. Serta rekan-rekan KSR PMI Kabupaten Bantul yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung, memberikan motivasi serta doa-doanya.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Peneliti sadar bahwa skripsi ini tidak sempurna sehingga sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran dari semua pihak apabila kemudian nantinya ditemukan kekeliruan ataupun kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Bantul, November 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Ruang Lingkup.....	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka	14
B. Kerangka Teori.....	48
C. Kerangka Konsep	49
D. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis dan Desain Penelitian	50
B. Populasi dan Sampel	50
C. Waktu dan Tempat	52
D. Variabel Penelitian dan aspek-aspek yang diteliti/diamati	52
E. Definisi Operasional.....	53
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	55
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	56
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	60
I. Prosedur Penelitian.....	60
J. Manajemen Data	64
K. Etika Penelitian	68
L. Kelemahan Penelitian.....	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil Penelitian	71
B. Pembahasan.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Keaslian Penelitian.....	11
Table 2. Klasifikasi Derajat Aktivitas Fisik.....	29
Table 3. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	36
Table 4. Definisi Operasional	53
Table 5. Blue Print Skala Tingkat Stres Cohen Perceived Stress Scale.....	58
Table 6. Kriteria Kategorisasi Tingkat Stres.....	59
Table 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan	72
Table 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan	73
Table 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan	74
Table 10. Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik Dengan.....	74
Table 11. Analisis Bivariat Hubungan Riwayat Kesehatan	75
Table 12. Analisis Bivariat Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan	76
Table 13. Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stress Dengan.....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	48
Gambar 2. Kerangka Konsep	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	94
Lampiran 2. Anggaran Penelitian	95
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	96
Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden	97
Lampiran 5. Persetujuan Menjadi Responden	98
Lampiran 6. Kuesioner.....	99
Lampiran 7. Rumus.....	104
Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP)	105
Lampiran 9. Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul.....	106
Lampiran 10. Izin Penelitian Balai Pendidikan Menengah Kabupaten Bantul...	107
Lampiran 11. Izin Penelitian SMA N 1 Pajangan.....	108
Lampiran 12. Surat Keterangan Layak Etik.....	109
Lampiran 13. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	110
Lampiran 14. Data Mentah Penelitian	111
Lampiran 15. Hasil Analisis SPSS Univariat.....	113
Lampiran 16. Hasil Analisis SPSS Bivariat.....	114
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	119