

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG**

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Menyelesaikan Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang*



Oleh :

Pradana Gayda Apridima

2214201102

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMATIKA
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN AJARAN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Lengkap : Pradana Gayda Apridima
NIM : 2214201102
Tempat/ tgl lahir : Padang / 12 April 2004
Tanggal Masuk : 2022
Program Studi : S-1 Keperawatan
Nama Pebimbing Akademik : Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep
Nama Pebimbing I : Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep
Nama Pebimbing II : Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota Padang”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan Tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Pradana Gayda Apridima

PENYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Pradana Gayda Apridima

NIM : 2214201102

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota
Padang

Telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



(Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep)

Pembimbing II



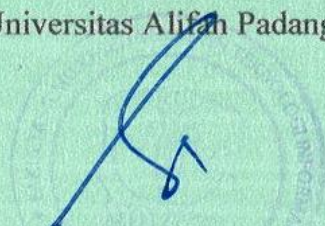
(Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifah Padang.



(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph,D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Pradana Gayda Apridima
NIM : 2214201102
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota
Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep

()

Pembimbing II

Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep

()

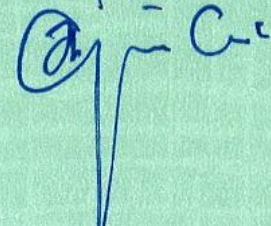
Penguji I

Ns. Willady Rasyid, M.Kep.Sp.Kep.MB

()

Penguji II

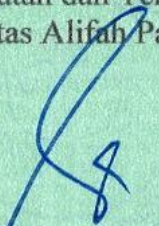
Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep

()

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang


(Ns. Syalvia Dresti, M.Kep, Ph,D)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, Agustus 2026

Pradana Gayda Apridima

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang
xv + 64 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan pengendalian secara berkelanjutan karena dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil observasi awal di Puskesmas Belimbing Kota Padang menunjukkan bahwa masih terdapat pasien hipertensi dengan tingkat aktivitas fisik yang kurang. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional ini dilaksanakan Maret–Agustus 2026, dengan pengumpulan data 29 Juni–7 Juli 2026. Sampel sebanyak 73 pasien hipertensi dipilih menggunakan purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), tekanan darah diukur langsung, dan data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Hasil menunjukkan 57,5% (n=42) responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 42,5% (n=31) derajat 2. Sebanyak 65,8% (n=48) memiliki aktivitas fisik kurang, sedangkan 34,2% (n=25) tergolong baik. Uji Chi-Square menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan tekanan darah ($p=0,029$).

Disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Disarankan pihak puskesmas mengintegrasikan edukasi dan konseling aktivitas fisik pada setiap kunjungan pasien hipertensi serta membentuk program aktivitas fisik rutin seperti senam bersama khusus pasien hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi

Daftar Pustaka: 22 (2010–2026)

ALIFAH UNIVERSITY PADANG

Thesis, August 2026

Pradana Gayda Apridima

The Relationship between Physical Activity and Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients at Belimbing Public Health Center, Padang City

xv + 64 pages, 8 tables, 2 figures, 15 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that requires continuous management. Physical activity is one of the factors that can help control blood pressure in patients with hypertension. Initial observations at Belimbing Public Health Center in Padang City showed that some patients with hypertension still had insufficient levels of physical activity, indicating the need to increase physical activity as part of blood pressure management. This study aimed to determine the relationship between physical activity and blood pressure reduction among patients with hypertension at Belimbing Public Health Center in Padang City.

This quantitative, cross-sectional study was conducted from March to August 2026, with data collected from June 29 to July 7, 2026. A sample of 73 patients was selected using purposive sampling. Physical activity was measured with the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), blood pressure was measured directly, and data were analyzed using univariate and bivariate Chi-Square tests.

Results showed 57.5% (n=42) of respondents had grade 1 hypertension and 42.5% (n=31) grade 2. A total of 65.8% (n=48) had low physical activity, while 34.2% (n=25) had good activity levels. The Chi-Square test showed a significant relationship between physical activity and blood pressure ($p=0.029$).

It was concluded that physical activity is significantly related to blood pressure reduction among hypertensive patients at Belimbing Public Health Center. The health center is advised to integrate physical activity education and counseling into patient visits and establish regular activity programs, such as group exercise, for hypertensive patients.

Keywords: Physical activity, blood pressure, hypertension

References: 22 (2010–2026)