SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KELUHAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2026

diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat

Oleh

Asaf Suryanatal Manao

2213201007

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

TAHUN 2026

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap	: Asaf Suryanatal Manao
NIM	: 2213201007
Tempat/tgl lahir	: Sioban, 26 Desember 2004
Tanggal Masuk	: 15 September 2022
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik	: Meyi Yanti, M.KM
Nama Pembimbing I	: Meyi Yanti, M.KM
Nama Pembimbing II	: Nizwardi Azkha, SKM, MPPM, M.Pd, M.Si

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

"Hubungan Aktivitas Fisik Dan Keluhan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Asaf Suryanatal Manao

i

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dijukan oleh:

Nama : Asaf Suryanatal Manao

NIM : 2213201007

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Keluhan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
(Meyi Yanti, M.KM)	(Nizwardi Azkha, SKM, MPPM, M.Pd, M.Si)

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi

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

II

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	Asaf Suryanatal Manao
NIM	:	2213201007
Program Studi	:	Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi	:	Hubungan Aktivitas Fisik dan Keluhan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
(Meyi Yanti, M.KM) (.....)

Pembimbing II
(Nizwardi Azkha, SKM, MPPM, M.Pd, M.Si) (.....)

Penguji I
(Nurul Prihastita Rizyana, M,KM) (.....)

Penguji II
(Syafrizal, M.Kes) (.....)

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi informasi

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

iii

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, Agustus 2026

Asaf Suryanatal Manao
Hubungan Aktivitas Fisik Dan Keluhan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026
xiii + 70 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2024, hipertensi merupakan penyakit terbanyak dengan 173.915 kasus. Puskesmas Belimbing memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu 4.578 orang, termasuk 2.185 lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Belimbing Kota Padang pada bulan Maret–Agustus 2026 dengan sampel sebanyak 96 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan data rekam medis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian di dapatkan dari 96 responden, sebanyak 69,8% responden mengalami hipertensi, sebanyak 52,1% memiliki aktivitas fisik rendah, dan 49,0% mengalami keluhan stress berat. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia (p =0,041) dan terdapat hubungan antara keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia (p =0,037).

Disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Puskesmas diharapkan meningkatkan edukasi, pemantauan tekanan darah dan stres, serta kegiatan senam lansia. Lansia diharapkan meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, dan melakukan pemeriksaan rutin.

Daftar Pustaka : 61 (1998-2026)
Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Keluhan Stres, Hipertensi, Lansia.

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Thesis, August 2026

Asaf Suryanatal Manao
The Relationship Between Physical Activity and Stress Complaints with the Incidence of Hypertension Among Older Adults at Belimbing Public Health Center, Padang City, in 2026
xiii + 70 Pages + 10 Tables + 2 images + 14 Appendices

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that commonly occurs among older adults. Based on data from the Padang City Health Office in 2024, hypertension was the most prevalent disease, with 173,915 cases. Belimbing Public Health Center had the highest number of hypertension cases, with 4,578 patients, including 2,185 older adults. This study aimed to determine the relationship between physical activity and stress complaints with the incidence of hypertension among older adults at Belimbing Public Health Center, Padang City, in 2026.

This study employed a quantitative research method using a cross-sectional design. The study was conducted at Belimbing Public Health Center, Padang City, from March to August 2026, involving 96 respondents selected through an accidental sampling technique. Data were collected through questionnaire-based interviews and medical record reviews. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test.

The findings showed that, among the 96 respondents, 69.8% had hypertension, 52.1% had low levels of physical activity, and 49.0% experienced severe stress complaints. The results of the Chi-square test indicated a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension among older adults ($p = 0.041$). Furthermore, a significant relationship was also found between stress complaints and the incidence of hypertension among older adults ($p = 0.037$).

It can be concluded that there is a relationship between physical activity and stress complaints with the incidence of hypertension among older adults. The Public Health Center is expected to improve education, blood pressure and stress monitoring, as well as older adult exercise activities. Older adults are expected to increase physical activity, manage stress, and undergo regular health check-ups.

References: 67 (1998–2026)
Keywords: Physical Activity, Stress Complaints, Hypertension, Older Adults