

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SRUWENG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh  
**DEWI PAMUNGKAS**  
NIM : A12020132

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SRUWENG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh  
**Dewi Pamungkas**  
NIM : A12020132

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS SRUWENG**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada Tanggal 02 Juli 2024

Pembimbing

(Ns. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., MNS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., PhD)

ii Universitas Muhammadiyah Gombong

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN**  
**TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**  
**DI PUSKESMAS SRUWENG**




Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Dewi Pamungkas

NIM : A12020132

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juli 2024

**Susunan Dewan Penguji:**

1. Dadi Santoso, M.Kep (Penguji 1) (  )
2. Cahyu Septiwi, M.Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D (Penguji 2) (  )
3. Ns. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., MNS (Penguji 3) (  )

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana


(Cahyu Septiwi, M.Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Pamungkas

Nim : A12020132

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan 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 digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagoarism.

Apabila dikemudia hari diketemukan seluruh atau Sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 03 Juli 2024



Dewi Pamungkas

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Pamungkas  
Tempat/Tanggal Lahir : Kebumen, 30 Juli 2002  
Alamat : Desa Kebulusan RT 02/01 Pejagoan, Kebumen  
Nomor HP/WA : 085944608978  
Alamat Email : [pamungkasdewi30@gmail.com](mailto:pamungkasdewi30@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi yang saya buat, dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng

**Bebas dari plagiarisme dan bukan merupakan hasil karya orang lain**

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 03 Juli 2024

Pembuat pernyataan



Dewi Pamungkas

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Pamungkas

NIM : A12020132

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDRITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS SRUWENG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 03 Juli 2024

Yang menyatakan



Dewi Pamungkas

vi Universitas Muhammadiyah Gombong

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng” dengan sebaik-baiknya.

Skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk mencapai derajat sarjana S1 minat utama Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Suyitno dan Hepi Yulianti selaku orang tua, yang sudah memberikan support dengan baik.
2. Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp.Kep.Mat., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp.KMB, PhD, selaku Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ns. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., MNS selaku pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran perhatian, dan memberikan pengarahan dalam membimbing penulis untuk penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Dadi Santoso, M.Kep dan Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., PhD selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan pandangan, pemikiran, memberikan pengarahan penulisan untuk penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Sahabat seperjuangan, Rizqi Eka Saputri Vivian Latifatul Islamiati, Wiwi Ichda Asyfia, Nurma Oktiviani, Umi Sarifatul Hidayah, dan Wiwit Al Fattah yang telah membantu memberikan saran dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik isi maupun penyusunannya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

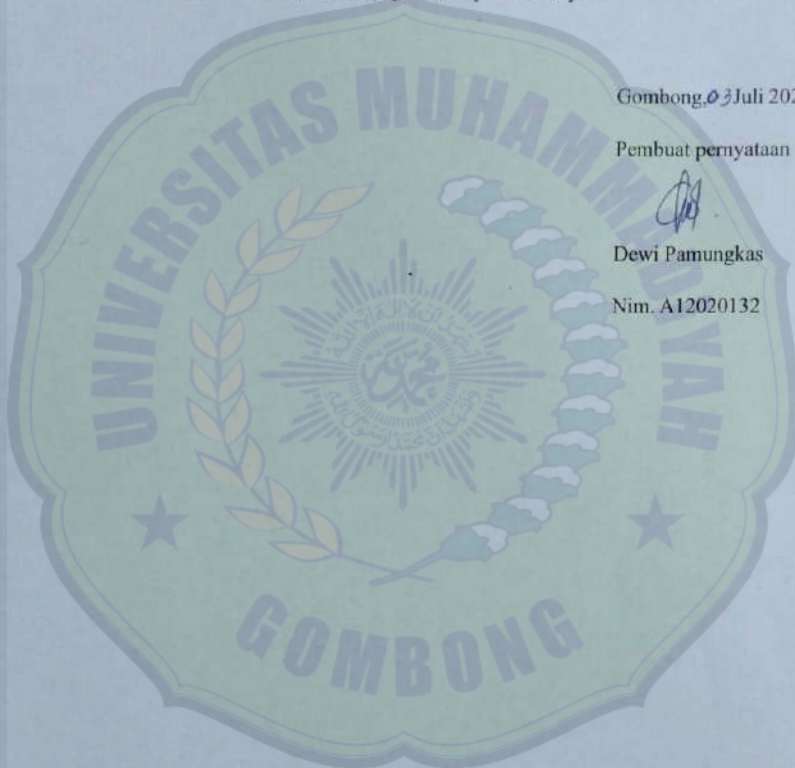
Gombong, 03 Juli 2024

Pembuat pernyataan



Dewi Pamungkas

Nim. A12020132



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan dedikasi, saya ingin menyampaikan persembahan ini kepada individu-individu yang memberikan dukungan dan inspirasi dalam perjalanan penulisan skripsi saya. Proyek ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dorongan mereka yang berharga. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Keluarga :

Terima kasih kepada orangtua, saudara, dan keluarga tercinta yang selalu memberikan cinta, dukungan, dan motivasi sepanjang perjalanan ini. Terima Kasih atas kepercayaan dan keyakinan yang sudah diberikan.

2. Dosen Pembimbing:

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada dosen pembimbing saya, Bapak Ns. Fajar Agung Nugroho,. MNS terima kasih telah memberikan luang waktu dan dedikasi memberikan arahan, bimbingan, dan pengetahuan yang berharga yang sudah dibagikan kepada saya.

3. Teman-Teman Yang Baik

Terima kasih kepada teman-teman terdekat saya yang selalu memberikan dukungan, mampu menjadi teman kolaborasi dan diskusi.

4. Universitas dan Puskesmas Sruweng

Saya ucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sruweng yang sudah bersedia menjadi penelitian dan Universitas Muhammadiyah Gombong sudah menjadi tempat mencari ilmu, mengaplikasikan, dan terima kasih atas sarana prasarana yang sudah diberikan.

Akhir kata, terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam perjalanan penulisan skripsi saya. Semoga hasil penelitian ini dapat

memberikan kontribusi positif dan bermanfaat dalam bidang keperawatan serta pendidikan khususnya penderita hipertensi secara keseluruhan.

### **HALAMAN MOTTO**

“Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna”

(Albert Einstein)

“Kebanyakan orang merasa sukses itu adalah jerih payah diri sendiri, tanpa campur tangan Tuhan. Mengingat Tuhan adalah sebagai ibadah vertikal dan menolong sesama sebagai ibadah horizontal”

(Bob Sadino)

Hidup adalah tentang mimpi dan kebahagiaan.

Dalam meraihnya, musuh terbesar adalah diri sendiri.

Jatuh bangkit, jatuh bangkit, cintai diri sendiri untuk menaklukkan musuh itu.

Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Skripsi, Juni 2024

Dewi Pamungkas <sup>1)</sup> Fajar Agung Nugroho <sup>2)</sup>  
[pamungkasdewi30@gmail.com](mailto:pamungkasdewi30@gmail.com)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

**Latar Belakang:** Hipertensi terjadi Ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmhg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Gejala darah tinggi seringkali tidak terlihat, namun komplikasi bisa terjadi jika tekanan darah tinggi berlangsung terus menerus.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sruweng.

**Metode:** Desain penelitian analitik korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel yang digunakan berjumlah 50 responden yang dipilih dengan Teknik total population. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah, data dianalisis menggunakan Spearman's Rho Correlation.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan nilai signifikan ( $p=0.038<0.05$ ) dapat diartikan ada hubungan antar aktivitas fisik dengan hipertensi dan nilai signifikan ( $p=0.001<0.05$ ) dapat diartikan ada Hubungan pola makan dengan hipertensi.

**Kesimpulan:** Aktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sruweng.

**Rekomendasi:** Bagi penderita hipertensi agar melakukan aktivitas Secara teratur dan menjaga pola makannya menjadi lebih baik lagi seperti halnya tidak mengkonsumsi atau mengurangi makanan yang dapat menyebabkan peningkatan hipertensi.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, pola makan, penderita hipertensi, tekanan darah.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor Of Nursing Science  
Faculty Of Health Science  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Thesis, June 2024

Dewi Pamungkas <sup>1)</sup> Fajar Agung Nugroho <sup>2)</sup>  
[pamungkasdewi30@gmail.com](mailto:pamungkasdewi30@gmail.com)

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIET ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

**Background:** Hypertension occurs when systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure more than 90 mmHg. Symptoms of high blood pressure are often not visible, but complications can occur if high blood pressure persists.

**Purpose:** To identify the relationship between physical activity and diet on blood pressure in hypertension sufferers at the Sruweng Community Health Center.

**Method:** This study used descriptive correlation research design with a cross-sectional approach. The sample was 50 respondents selected using the total population technique. Data were collected using questionnaires and blood pressure measurements, and data were analyzed using Spearman's Rho Correlation.

**Result:** The results obtained a significant value ( $p=0.038<0.05$ ), which means there was a relationship between physical activity and hypertension, and a significant value ( $p=0.001<0.05$ ), which means there was a relationship between diet and hypertension.

**Conclusion:** Physical activity and diet have a significant relationship with blood pressure in hypertension sufferers at the Sruweng Community Health Center.

**Recommendation:** For hypertension sufferers, it is important to carry out activities regularly and maintain a better diet, such as not consuming or reducing food that can cause an increase in hypertension.

**Keyword:** physical activity, diet, hypertension sufferers, blood pressure.

---

<sup>1)</sup>Nursing Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup>Nursing Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
HALAMAN MOTTO .....	x
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus .....	7
D. Manfaat .....	7
a. Bagi Institusi Pendidikan .....	7
b. Bagi Puskesmas.....	7
c. Bagi Responden .....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Tinjauan Teori .....	10
1. Hipertensi.....	10
2. Aktivitas Fisik .....	16
3. Pola Makan .....	18
B. Kerangka Teori.....	22

C. Kerangka Konsep .....	23
D. Hipotesa.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Desain atau Rancangan Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel .....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
D. Variabel Penelitian .....	25
E. Definisi Operasional.....	27
F. Instrument Penelitian .....	28
G. Validitas dan Reliabilitas.....	28
H. Etika Penelitian .....	30
I. Teknik Pengumpulan Data .....	30
J. Teknik Analisa Data .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan Penelitian.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V Penutup.....	57
1. Kesimpulan .....	57
2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1Distribusi Frekuesnsi Karakteristik Responden.....	37
Tabel 4. 2Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas.....	38
Tabel 4. 3Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan .....	39
Tabel 4. 4Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi .....	39
Tabel 4. 5Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekana Darah .....	40
Tabel 4. 6Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah .....	41



## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 Kerangka Teori .....	22
GAMBAR 2. 2 Kerangka Konsep .....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Lolos Etik
- Lampiran 7 Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 12 Kuesioner Pola Makan
- Lampiran 13 Hasil Analisa Data
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan
- Lampiran 15 Dokumentasi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Terdapat dua bentuk hipertensi. Pertama, ada hipertensi esensial yang penyebab pastinya tidak diketahui, dan kedua terdapat hipertensi sekunder yang disebabkan oleh gangguan pada ginjal, sistem endokrin, jantung, atau ginjal. Gejala darah tinggi seringkali tidak terlihat, namun komplikasi bisa terjadi jika tekanan darah tinggi berlangsung terus menerus. Oleh karena itu, sangatlah penting secara teratur memeriksa tekanan darah agar dapat mengidentifikasi hipertensi sedini mungkin (Kartika, 2012). Hipertensi ialah kondisi di mana tekanan darah melampaui tingkat normal yang ditetapkan oleh nilai sistolik (tekanan darah puncak) dan diastolik (tekanan darah terendah) ketika diukur menggunakan alat seperti manometer raksa atau perangkat digital lainnya (Irwan, 2016). Hipertensi ialah kondisi di mana tekanan darah terus-menerus berada pada tingkat tinggi, dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Kondisi tekanan darah yang tinggi ini menjadi penyebab utama berbagai masalah dalam fungsi jantung dan ginjal. Kadang-kadang disebut sebagai "*silent killer*" karena banyak pasien tidak menunjukkan gejala yang jelas (Brunner & Suddart, 2015). Hipertensi ialah kondisi kesehatan di mana tekanan darah sistolik melewati 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melewati 90 mmHg.

Salah satu penyebab kematian terbesar akibat penyakit tidak menular adalah tekanan darah tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penyakit kardiovaskular memiliki angka kematian terbesar. Di antara 11 negara yang tergabung dalam WHO SEAR (Wilayah Asia Tenggara), Indonesia memiliki angka kematian tertinggi pada tahun

2018 yaitu sebesar 26,4% (WHO, 2018). Di dunia, satu dari lima wanita dan satu dari empat pria menderita hipertensi, menurut WHO. Menurut perkiraan, 29,2% populasi dunia akan menderita hipertensi pada tahun 2025. Enam puluh tiga juta dari 972 juta orang yang menderita hipertensi tinggal di negara-negara berkembang seperti Indonesia, sedangkan 333 juta sisanya berada di negara-negara industri. Hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, terjadi saat tekanan darah mencapai nilai 130/80 mmHg atau lebih tinggi. Keadaan ini bisa berpotensi berisiko karena meningkatkan beban kerja jantung dalam mengalirkan darah ke seluruh tubuh, yang dapat memicu beragam penyakit seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung (Dalimarta, 2008).

Berbagai faktor memengaruhi tekanan darah, dan ini melibatkan beragam variabel seperti stres, kebiasaan merokok, tingkat aktivitas fisik, usia, latar belakang etnis, jenis kelamin, dan keberadaan diabetes (Black, 2014). Sairaoka (2012) juga menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, stres, jenis kelamin, dan usia merupakan faktor yang memengaruhi tekanan darah. Tingkat kegiatan fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik mengacu pada pergerakan tubuh yang membutuhkan energi, memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, serta meningkatkan mutu kehidupan dengan memastikan kebugaran dan kesehatan sepanjang hari (Proverawati, 2011). Menurut WHO, melibatkan diri dalam aktivitas fisik secara rutin memberikan banyak manfaat kesehatan dan dapat mencegah tekanan darah tinggi serta penyakit kardiovaskular. Sejumlah penelitian menunjukkan manfaat latihan fisik, khususnya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi sekitar 5 hingga 7 mmHg pada tingkat sistolik dan diastolik. Mekanisme penurunan tekanan darah melalui aktivitas fisik melibatkan pengurangan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan diameter lumen arteri.

Aktivitas fisik adalah setiap kegiatan yang terlibat penggunaan otot dan tulang, termasuk berjalan kaki, bersepeda, dan berbagai jenis olahraga,

yang semuanya membantu dalam pembakaran kalori. Seseorang dianggap tidak aktif secara fisik jika tidak melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit per hari atau kurang dari 150 menit per minggu (Kemenkes, RI).

Kesehatan seseorang mungkin terkena dampak negatif dari pola makan yang tidak sehat, seperti merokok, makan banyak lemak, dan mengonsumsi makanan kaya garam (Irianto Koes, 2014). Pola makan merupakan cara atau upaya untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan berdasarkan pengetahuan deskriptif. Ini melibatkan menjaga kesehatan, mempertahankan status gizi, serta menghindari atau menyokong pemulihan dari penyakit (Depkes RI, 2009). Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, tidak seimbang dalam jumlah, frekuensi, dan jenis makanan. Contohnya adalah mengonsumsi makanan berlemak, kurang buah dan sayur, serta makanan kaya garam. Konsumsi lemak jenuh sangat terkait dengan kenaikan berat badan dan risiko terkena tekanan darah tinggi. Lemak jenuh juga dapat meningkatkan risiko aterosklerosis, terkait dengan peningkatan tekanan darah. Konsumsi protein hewani yang berlebihan juga biasanya meningkatkan tingkat kolesterol dalam darah (Dalimartha, 2008). Kebiasaan makan memiliki kaitan dengan pola makan, termasuk jumlah dan jenis makanan yang dimakan. Pengonsumsi makanan berlebihan dapat menyebabkan obesitas, memengaruhi perubahan membran sel dan kontraksi fungsional, sehingga menyebabkan resistensi perifer dan kenaikan volume darah yang dipompa oleh jantung yang berkontribusi menyebabkan tekanan darah meningkat. Selain itu, asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan retensi natrium oleh ginjal, mengakibatkan kenaikan Jumlah cairan dan peningkatan Kemampuan tubuh untuk menyimpan cairan. Dengan tidak langsung, kerusakan ini bisa Mengakibatkan resistensi perifer dan meningkatkan jumlah darah yang dipompa oleh jantung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi (Sudoyo, 2010).

Pada tahun 2018, Riskesdas menemukan bahwa 34,1% penduduk berusia di atas 18 tahun menderita hipertensi, dengan kejadian tertinggi di

Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan 63.309.620 orang di Indonesia diperkirakan menderita hipertensi, dan 427.218 kematian di antaranya disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Rentang usia dimana hipertensi biasanya muncul adalah 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (53,2%). Pada 34,1% kelompok penderita hipertensi, 8,8% pasien mengetahui dirinya mengidap penyakit tersebut, 13,3% tidak minum obat, dan 32,3% meminum obat secara tidak teratur. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi mungkin tidak menyadari kondisi mereka dan karenanya mungkin tidak menerima pengobatan yang tepat.

Hipertensi dapat dihindari dengan mengontrol perilaku berisiko, seperti menghindari merokok, menerapkan pola makan sehat dengan cukup asupan sayur dan buah, serta mengurangi asupan gula, garam, dan lemak. Faktor risiko lainnya termasuk obesitas, kurangnya aktivitas fisik, minum alkohol secara berlebihan, dan menghadapi stres. Data dari Riskesdas 2018 pada populasi usia 15 tahun ke atas menunjukkan tingginya angka perilaku berisiko, seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur mencapai 95,5%, tingkat kurang aktivitas fisik sebesar 35,5%, dan prevalensi perokok sebesar 29,3%. Selain itu, angka obesitas sentral mencapai 31%, sementara obesitas umum mencapai 21,8%. Data ini mencerminkan peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 (Data Riskesdas, 2018). Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018, tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi penyakit yang paling umum dihadapi oleh masyarakat Jawa Tengah dengan tingkat kejadian mencapai 57,10% (Riskesdas, 2018). Di lingkungan perkotaan, tingkat prevalensi tekanan darah tinggi sedikit lebih tinggi, yakni sebesar 34,43%, dibandingkan dengan di pedesaan yang mencapai 33,72%. Seiring dengan itu, data dari Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa kasus hipertensi mencapai 23.735, dan masuk dalam tiga besar penyakit tidak menular menurut Dinas Kesehatan Kebumen pada tahun 2017 (Dinkes Kebumen, 2017).

Berdasarkan penelitian tahun 2020 yang dilakukan oleh Muhammad Firdaus dan Windu CHN Suryaningrat mengenai keterkaitan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tekanan darah pada individu yang menderita tekanan darah tinggi, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hubungan pola makan dan pengendalian tekanan darah pada individu yang menderita tekanan darah tinggi. Hasil dari analisis variabel aktivitas fisik terhadap tekanan darah menggunakan uji Mann-Whitney dan bukan uji t tidak berpasangan untuk data yang tidak berdistribusi normal menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rerata jumlah aktivitas fisik yang diukur per minggu secara signifikan sebagai nilai MET terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi ( $p=0,027$ ). Ketika mengkorelasikan setiap jenis aktivitas fisik per minggu dengan tekanan darah, kami menemukan bahwa hanya aktivitas fisik di tempat kerja yang secara signifikan berhubungan dengan tekanan darah ( $p=0,015$ ). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam nilai rata-rata untuk jenis aktivitas fisik lainnya seperti olahraga dan istirahat ( $p = 0,336$  dan  $p = 0,095$ ).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari observasi di Puskesmas Sruweng didapatkan data penderita hipertensi 161 dalam satu bulan November. Pola makan dari lima penderita hipertensi saat diwawancarai mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan yang diberi garam, selain itu aktivitas penderita bekerja di rumah dan cenderung melakukan aktivitas ringan. Hal ini salah satu alasan di balik tingginya angka kejadian hipertensi di daerah Puskesmas Sruweng.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan penelitian "Adakah Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng?"

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sruweng.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada individu yang memiliki hipertensi.
- c. Mengidentifikasi pola makan pada individu yang mengalami hipertensi.
- d. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan penderita hipertensi
- e. Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan penderita hipertensi

## **D. Manfaat**

### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Peneliti berharap studi ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi pengembangan ilmu Keperawatan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan pola makan untuk pengaturan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

### **b. Bagi Puskesmas**

Peneliti berharap bahwa Puskesmas dapat meningkatkan program edukasi bagi penderita hipertensi mengenai pentingnya menjalani aktivitas fisik secara teratur dan mempertahankan pola makan yang sehat.

### **c. Bagi Responden**

Harapannya, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya mengadopsi pola makan yang sehat dan membantu mengubah perilaku buruk, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta menghindari konsumsi rokok dan kopi

berlebihan. Diharapkan upaya ini dapat membantu menurunkan insiden hipertensi.

#### E. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti Dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini
Jenti Sitorus (Maret 2019)	Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di RSUD HKBP BALIGE	Investigasi ini dilakukan secara retrospektif dengan menggunakan metodologi studi Case Control.	Temuan penelitian ini sangat erat kaitannya dengan penelitian Mahmudah (2015) yang menemukan bahwa konsumsi garam memiliki nilai OR Exp (B) sebesar 4,627 setelah dilakukan analisis regresi logistik berganda. Berdasarkan data tersebut, mereka yang meminum natrium dalam jumlah berlebihan memiliki kemungkinan 4,627 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan orang yang menjaga asupan natrium dalam kisaran normal (OR Exp (B) = 4,627; 95% CI = 1,574–13,635). Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi garam merupakan faktor utama prevalensi hipertensi.	<b>Perbedaan</b> Perbedaan antara peneliti ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada jenis penelitian, jumlah sample, serta waktu dan lokasi penelitian. <b>Persamaan</b> Persamaanya adalah menggunakan variabel kejadian hipertensi.
Muhammad Firdaus, Windu CHN Suryaningrat	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas	Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian	Studi ini berhasil menghimpun 100 partisipan yang menderita	<b>Perbedaan</b> Perbedaan dengan peneliti sebelumnya

Fisik terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu	cross-sectional dan merupakan investigasi observasional analitis.	hipertensi dan bersedia menjadi subjek penelitian, dengan usia rata-rata sebesar $56 \pm 9$ tahun, dan mayoritas dari mereka adalah pria (71%). Dalam kelompok pasien hipertensi yang memiliki tekanan darah terkontrol, tercatat 10 orang (10%), dengan 60% di antaranya berjenis kelamin laki-laki. Pendidikan yang terbatas, khususnya tingkat pendidikan sekolah dasar (SD), masih mendominasi sebagai kelompok mayoritas dengan persentase sebesar 65% di wilayah Semitau dan Suhaid.	pada jumlah sample, serta waktu, dan lokasi penelitian. <b>Persamaan</b> Persamaannya adalah menggunakan variabel kejadian hipertensi.
--	---	--	--

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 35–42.
- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ>
- Aryanti, K., & Pardede, L. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik berhubungan dengan Derajat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3), 228–234. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i3.6334>
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2020). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Clinica Terapeutica*, 1(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009><https://www.rsuharapanibu.co.id/olahraga-pada-penderita-diabetes-mellitus/><https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Dengan, M., Hipertensi, K., & Wilayah, D. I. (2020). Artikel\_EDWAR[1] (1). 35, 1–6.
- Elivia, H. N. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun). *NUTRIZONE(Nutrition Research and Development Journal)*, 2(3), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Fadhila, K. N. (2021). Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Hipertensi di Pasar Umum Purwodadi Kabupaten Grobogan Jawa Tengah. *TSCD3 Kep Journal*, 6(1), 2775–1163. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/issue/archive>
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KAPUAS HULU Muhammad Firdaus\*, Windu CHN Suryaningrat\* □ Abstrak. *Majalah Kesehatan*, 7, 110–117.
- HANDAYANI, R., ELIWARTI, E., & SUNDARI, M. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap

- Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(2), 104–110. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i2.2081>
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(2), 164–171.
- Ii, B. A. B. (2020). (Sumber JNC – VIII). 6–20.
- Iii, B. A. B. (2019). BAB III (Riska Oktaviani\_184020099). 45–78.
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>
- Istiqamah, D. I., Fitria Nugraha Aini, & Sulistyowati, E. (2021). The Effects of Physical Activity Levels on Hypertension Prevalence in Communities in Malang Regency. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 9(1), 1–9.
- Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., & Saraswati, I. (2019). GAMBARAN AKTIFITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI Description of Physical Activity in Hypertension Patient. *Caring*, 3(2), 35–39.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Lapau, B. (2012). Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Laura, D., Erwin, & Woferst, R. (2020). Perilaku Penderita Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pandemi Covid-19. *Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(2), 248–256.
- Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(2), 89–98.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Bioligi*, November, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Maria, R., & Nurhayati. (2014). Pengaruh Etika Profesi Terhadap Pendeteksian Tindakan Korupsi. <http://repository.upi.edu/12275/>
- Maria, R., & Nurhayati. (2014). Pengaruh Etika Profesi Terhadap Pendeteksian Tindakan Korupsi. <http://repository.upi.edu/12275/>

- Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 97–102. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3128>
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Mathematics, A. (2022). Penelitian Gambaran Gangguan Komunikasi Verbal Pada Anak Autisme di SLB Negeri 1 Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Komunikasi*, 1–23.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Muhu, F. H. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Binaan Puskesmas Srandol Kota Semarang. *Universitas Ngudi Waluyo*, 126(1), 1–7. <http://repository2.unw.ac.id/146/1/ARTIKEL.pdf>
- Notoatmodjo. (2019). Desain Populasi Sample Metodologi Penelitian. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 7(1), 1–33. [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT\\_Globalization\\_Report\\_2018.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf) [http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India\\_globalization%2C\\_society\\_and\\_inequalities%28Isero%29.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalization%2C_society_and_inequalities%28Isero%29.pdf) <https://www.quora.com/What-is-the>
- Nugroho, F. A., Rahmawati, D. A., & Rahmadhani, H. T. Y. (2021, September). Adherence to fluid restriction and quality of life in patients with chronic kidney failure. In *Proceedings of the 2nd Borobudur International Symposium on Humanities and Social Sciences, BIS-HSS 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia*.
- Nugroho, F. A., Saraswati, R., & Marsito, M. (2024, March). Health Education About HIV/AIDS On Healthcare Volunteer in Pekuncen Village. In *Prosiding University Research Colloquium*.
- Nugroho, F. A. (2024). INTERVENSI KEPERAWATAN NON FARMAKOLOGI AROMATERAPI SERAI PADA PASIEN DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 11–18.
- Nugroho, F. A. (2024). Intervensi Keperawatan Kombinasi ROM Aktif dan Squishy pada Pasien Post Stroke dengan Hambatan Mobilitas Fisik. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(1), 21–28.

- Nugroho, F. A., Septiwi, C., & Vellayudhan, D. P. (2023). PENGARUH VIDEO PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KEPERAWATAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA STAFF TENAGA KEPENDIDIKAN. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(2), 220-228.
- Nugroho, F. A., Santoso, D., Yuwono, P., & Septiriana, N. I. (2023, October). Using Video Physical Assessment to Enhance Nursing Student's Skills. In *4th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science 2022 (BIS-HSS 2022)* (pp. 94-102). Atlantis Press.
- Nugroho, F. A. (2023). Efek Video Online Pembelajaran Pemeriksaan Fisik Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Abdomen. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2).
- Nugroho, F. A. (2023). THE LEVEL OF MEDICATION ADHERENCE IN HYPERTENSIVE PATIENTS: Gambaran Kepetuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1(1), 23-30.
- Nugroho, F. A., Santoso, D., Yuwono, P., & Ernawati, E. (2021). Pembuatan Masker Reuseable Untuk Covid-19 Prevention dan Entrepreneur Stimulation pada Santri PAYD Muhammadiyah Gombong. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 2(2), 127-133.
- Nugroho, F. A., Rahmawati, D. A., & Rahmadhani, H. T. Y. (2021, September). Adherence to fluid restriction and quality of life in patients with chronic kidney failure. In *Proceedings of the 2nd Borobudur International Symposium on Humanities and Social Sciences, BIS-HSS 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia*.
- Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2020). Pengaruh Buku Modul Praktisk Clinical Skill Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Dada. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Nugroho, F. A. (2019). Tingkat kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif (CHF) dengan posisi tidur semi fowler, semi fowler miring kanan, dan semi fowler miring kiri di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15(1), 40-46.
- Nugroho, F. A., Sabarini, Y. G., & Sawiji, S. (2019, October). Tingkatan Beban Family Care Giver pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 944-950).
- Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2019). Pengembangan Buku Modul Praktisk Clinical Skill Keperawatan Medikal Bedah Untuk Meningkatkan Skill Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(3).

- Nurmala, I. (2021). Analisis Kepuasan Penumpang Terhadap Rekonstruksi Terminal Check-in Counter di Bandar Udara Internasional Raden Inten II Lampung. *Sekolah Tinggi Teknologi Dirgantara*, 21–28. <https://digilib.sttkd.ac.id/id/eprint/1694>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4th ed. Salemba Medika.
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. *EPrints USIKA*, 1(3), 4–7. [http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8240/1/Artikel\\_Elisa\\_Oktavia%283%29.pdf](http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8240/1/Artikel_Elisa_Oktavia%283%29.pdf)
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ikesma*, 14(2), 77. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
- Prof., D. sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian*. i, 16–28.
- Pudiasuti, R. D. (2019). *Penyakit Pemicu Stroke (Dilengkapi dengan Posyandu Lansia dan Posbindu PTM)*. Yogyakarta: Nuha Medika, 01, 1–7.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72–80.
- Rimbani, R. M. (2017). Bab Iii Metodologi Penelitian [Pdf]. d, 20–32. [http://repository.unpas.ac.id/32645/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/32645/5/BAB%20III.pdf)

- Riswanda, i ketut. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas kubu 1. Skripsi, 22, institusi teknologi dan kesehatan bali.
- Sampel, populasi dan. (2006). SUMARNI sumarniummuadzka94@gmail.com Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal Irsyad (DDI) Kota Makassar, Indonesia. Ddi.
- Saputra, A., & Ahmar, A. S. (2020). CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=mZgMEAAQBAJ>
- Sari, L. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Pada Remaja Disminore. *Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 78–85.
- Sitorus, J. (2018). Pengaruh Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsu Hkbp Balige Tahun 2017. *Universitas Sumatera Utara*, 1(3), 82–91.
- Sumaryati, M. (2018). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Keluarga Ny”M” Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 6(2), 6–10. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v6i2.54>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Trijoko, W. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Sendi pada Lanjut Usia (Lansia). *Skripsi Ponorogo*, 9–44(Manfaat aktivitas fisik), 22.
- Trisnawaty, liza A. W. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon-2008-Coaching-d%27equipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- WHO. (2015). *Physical Activity*.

- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Yunita Indah Prasetyaningrum. (2014). Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. In *FMedia* (pp. 9–10).
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly at the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>





## Lampiran 1

### Jadwal Penelitian

Kegiatan	Okt 202 3	Nov 202 3	Des 202 3	Jan 202 4	Feb 202 4	Mar 202 4	Apr 202 4	Mei 202 4	Juni 202 4	Juli 202 4
Pengajuan Tema										
Penyusunan Proposal										
Ujian Proposal										
Uji Etik										
Pengambila n Data Hasil Penelitian										
Penyusunan Hasil Penelitian										
Ujian Hasil Penelitian										

## Lampiran 2

### Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: [lppm@unimugo.ac.id](mailto:lppm@unimugo.ac.id) Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 685.1/IV.3.LPPM/A/X/2023 Gombong, 31 Oktober 2023  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Sruweng

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Dewi Pamungkas  
NIM : A12020132  
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng  
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong



*Amika Dwi Asti*  
Amika Dwi Asti, M.Kep

### Lampiran 3

## Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA  
Jalan H.M. Sarbini Nomor 89 Kebumen Telp.(0287) 381572 Fax (0287)-384873  
email: [dinkesppkb\\_kebumen@gmail.com](mailto:dinkesppkb_kebumen@gmail.com)  
website: [www.kesehatan.kebumenkab.go.id](http://www.kesehatan.kebumenkab.go.id) Kode Pos 54316

Kebumen, 07 November 2023

Nomor : 070 110771  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Jawaban Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah  
Gombong  
Di - Gombong

Menindaklanjuti Surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong NO: 698.1/IV.3.LPPM/A/XI/2023 tanggal 1 November 2023 hal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan izin kepada :

NO	NAMA	NIM	PROGRAM STUDI	JUDUL PENELITIAN
1	Dewi Pamungkas	A12020132	Sarjana Keperawatan	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Penderita Hipertensi

Untuk Melaksanakan Studi Pendahuluan di Puskesmas Sruweng Kabupaten Kebumen dengan Ketentuan Sebagai Berikut.

- 1 Melampirkan Keterangan Bukti Vaksin Minimal Dosis Dua
  - 2 Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
  - 3 Kegiatan Studi Pendahuluan dilaksanakan Bulan November 2023
  - 4 Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
  - 5 Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan
- Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih

KEPALA DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN  
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA  
KABUPATEN KEBUMEN

dr. IWAN DANARDONO, Sp. Rad, M.M.R  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19680321 199903 1 006

Tembusan:

1. Kepala Puskesmas Sruweng
2. Arsip

## Surat Balasan Ijin Pendahuluan Puskesmas Sruweng



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA  
BERENCANA  
**PUSKESMAS SRUWENG**  
Jalan Raya Sruweng No.97 Sruweng, Kode Pos 54362 Telp. (0287)551298  
Pos-el : sruweng.puskesmas@gmail.com  
Laman: puskesmassruweng.kebumenkab.go.id

Kebumen, 11 Desember 2023

Nomor : 070 / 65  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Jawaban Permohonan Izin Penelitian

Yth 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong  
di  
Gombong

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor :  
685.1/IV.3.LPPM/A/X/2023 Tanggal 31 Oktober 2023 hal permohonan ijin penelitian, bersama ini  
disampaikan bahwa Puskesmas Sruweng pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan ijin  
kepada :

NO	NAMA	NIM	PROGRAM STUDI	JUDUL PENELITIAN
1.	Dewi Pamungkas	A12020132	Sarjana Keperawatan	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng

Untuk melaksanakan Penelitian di Puskesmas Sruweng Kabupaten Kebumen.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan  
terimakasih.

Kepala Puskesmas Sruweng  
Kabupaten Kebumen



Dokumen ini ditandatangani  
secara elektronik

Basuki, S.Kep.Ners  
Pembina Tingkat I IV/b  
NIP. 196803051991031009

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang  
diterbitkan oleh Batai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

## Lampiran 4

### Surat Ijin Penelitian



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: [lppm@unimugo.ac.id](mailto:lppm@unimugo.ac.id) Web: <http://unimugo.ac.id/>

---

No : 465.5/IL3.AU/PN/V/2024 Gombong, 21 Mei 2024  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Kepada :  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Dewi Pamungkas  
NIM : A12020132  
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng  
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.  
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
  
Arnika Dwi Asti, M.Kep




---

**UNIMUGO** *Berkarakter & Mencerahkan*

## Lampiran 5

### Surat Balasan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan

PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
**DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN  
KELUARGA BERENCANA**



Jalan HM. Sarbini Nomor 89 Kebumen, Kodepos 54316  
Telepon (0287) 381572, Faksimile (0287) 384873  
Laman <https://kesehatanppkb.kebumenkab.go.id>  
Pos-el [dinkesppkb.kebumen@gmail.com](mailto:dinkesppkb.kebumen@gmail.com)

---

Kebumen, 2 Juni 2024

Nomor : 070 / 965  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong  
di  
Tempat



Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong No : 465.5/II.3.AU/PN/V/2024 tanggal 21 Mei 2024 perihal Permohonan Ijin, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin Penelitian kepada mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, Judul Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng.

Untuk melakukan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
2. Kegiatan penelitian dilaksanakan bulan Juni 2024
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan, Pengendalian  
Penduduk Dan Keluarga Berencana  
Kabupaten Kebumen



Dokumen ini ditandatangani  
secara elektronik

dr. Iwan Danardono, Sp.Rad,M.M.R  
Pembina Utama Muda (IV/c)  
NIP. 196803211999031006

Tembusan:

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

---

1. Kepala Puskesmas Sruweng

## Surat Balasan Ijin Penelitian Puskesmas Sruweng



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA  
BERENCANA  
**PUSKESMAS SRUWENG**

Jalan Raya Sruweng No.97 Sruweng, Kode Pos 54362 Telp. (0287)551298  
Laman: puskesmassruweng.kebumenkab.go.id  
Pos-el : sruweng.puskesmas@gmail.com

Kebumen, 11 Juli 2024

Nomor : 400.14.5.4 / 99  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong  
di  
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong No: 465.5/II.3.AU/PN/V/2024 tanggal 21 Mei 2024 perihal Permohonan Ijin, bersama ini disampaikan bahwa Puskesmas Sruweng pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin Penelitian kepada Dewi Pamungkas mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Judul Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng .

Untuk melakukan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
2. Kegiatan Penelitian dilaksanakan bulan Juni 2024
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas Sruweng  
Kabupaten Kebumen



Documen ini diandatangani  
secara elektronik

Basuki, S.Kep.Ners  
Pembina Tingkat I (IV/b)  
NIP. 196803051991031009

Documen ini telah diandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

## Lampiran 6

### Surat Pernyataan Lolos Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
*HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE*  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
*UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG*

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK  
*DESCRIPTION OF ETHICAL  
EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"  
Nomor : 115.6/Il.3.AU/F/KEPKV/2024

No. Protokol : 11113000931



Peneliti  
*Researcher* : Dewi Pamungkas

Nama Institusi  
*Name of The Institution* : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SRUWENG"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY  
AND DIET ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION  
SUFFERERS AT THE SRUWENG COMMUNITY HEALTH  
CENTER"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Mei 2024 sampai dengan tanggal 20 Agustus 2024

*This declaration of ethics applies during the period May 20, 2024 until August 20, 2024*

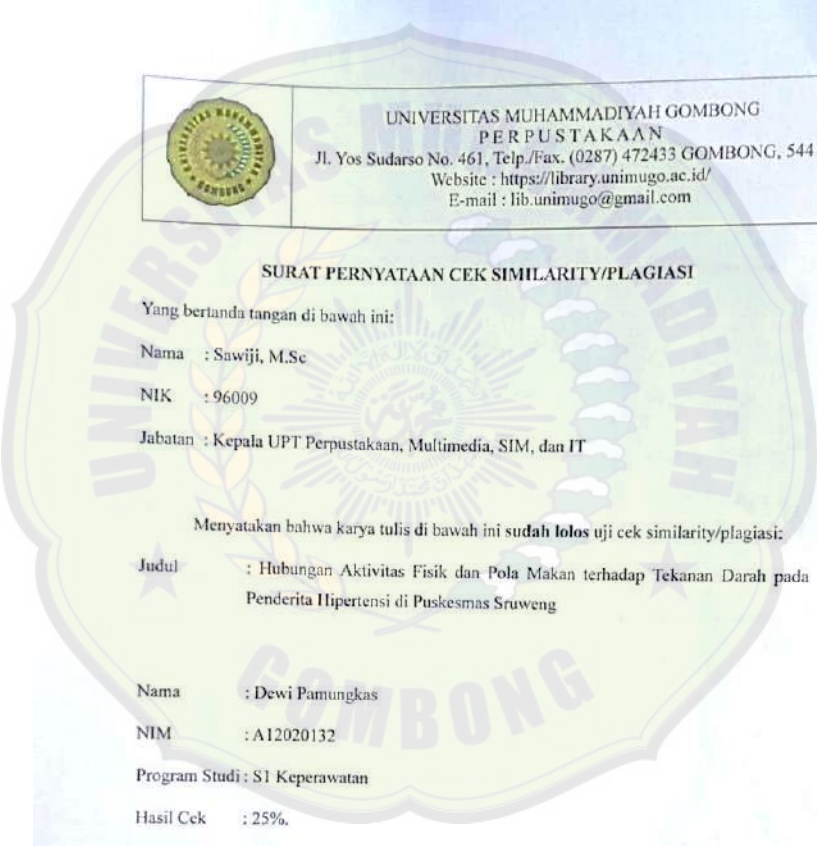
May 20, 2024  
Professor and Chairperson,




Nng Iswati, M.Kep

## Lampiran 7

### Hasil Uji Plagiarism



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : <a href="https://library.unimugo.ac.id/">https://library.unimugo.ac.id/</a> E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

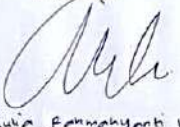
Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi:


Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng

Nama : Dewi Pamungkas  
NIM : A12020132  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Hasil Cek : 25%.

Gombong, 11 Juli 2024

Mengetahui,  
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Pustakawan  
  
(Aulia Fannakhayati Y.)

  
(Sawiji, M.Sc)

## Lampiran 8

### Lembar Persetujuan Menjadi Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

Nama :

(Inisial)

Jenis :

Kelamin

Usia :

Tingkat :

Pendidikan

No. :

Hp/WA

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi partisipan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng”. Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

Partisipan

Dewi Pamungkas

(.....)

## Lampiran 9

### Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan telah memberikan persetujuan untuk menjadi asisten peneliti pada penelitian yang akan dilakukan oleh Dewi Pamungkas mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah gombong yang berjudul “Hubungan aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng“.

Gombong, 03 Juni 2024

Asisten Peneliti

## Lampiran 10

### Kuesioner Penelitian

#### KUESIONER HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SRUWENG

No. Responden: .....

Tekanan Darah :

#### PETUNJUK UMUM:

1. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
2. Untuk soal pilihan berilah tanda silang (x) pada pilihan jawaban.
3. Untuk soal isian, jawaban ditulis ditempat yang telah disediakan.
4. Jika saudara ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal.
5. Jika ada hal yang kurang jelas, tanyakan kepada peneliti

#### I. Karakteristik Responden

- a. Nama/Inisial Responden :
- b. Usia :
  1. 26-35 tahun
  2. 36-45 tahun
  3. 46-55 tahun
  4. 56-65 tahun
  5. > 65 tahun
- c. Jenis Kelamin :
  1. Laki-laki
  2. Perempuan
- d. Tingkat Pendidikan :
  1. Tidak Sekolah
  2. Tamat SD

3. Tamat SLTP
  4. Tamat SLTA
  5. Tamat PT
- e. Pekerjaan :
1. Petani
  2. Buruh
  3. Ibu Rumah Tangga
  4. Swasta
  5. PNS
  6. Tidak Bekerja



## Lampiran 11

### Kuesioner Aktivitas Fisik

#### KUESIONER AKTIVITAS FISIK

No	Pertanyaan	Tidak pernah (<1 jam)	Jarang (1 - <2 jam)	Kadang-kadang (2-4 jam)	Sering (>4 jam)
Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda:					
1	Melakukan aktivitas duduk				
2	Berjalan-jalan di dalam ruangan atau di luar ruangan?				
3	Menyapu atau mengepel ruangan disekitarnya?				
4	Mengepel lantai?				
5	Mencuci piring atau pakaian?				
6	Mengikuti olahraga seperti jalan kaki, senam atau lainnya?				

7	Melakukan ibadah?				
8	Membawa makanan dari dapur ke ruang makan atau sekitarnya?				

Keterangan skor:

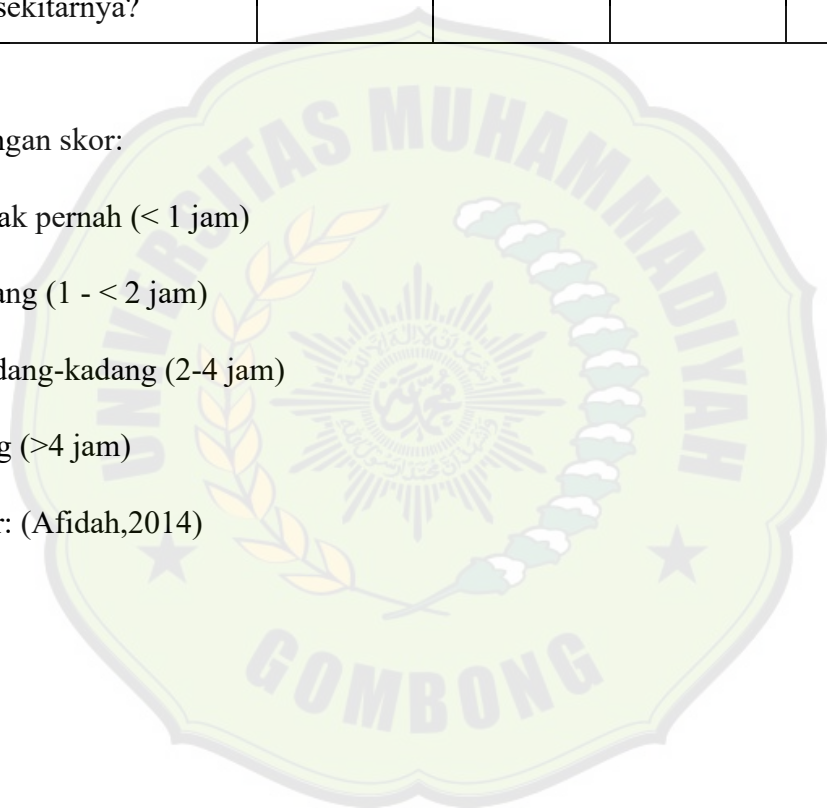
0 = Tidak pernah (< 1 jam)

1 = Jarang (1 - < 2 jam)

2 = Kadang-kadang (2-4 jam)

3 Sering (>4 jam)

Sumber: (Afidah,2014)



## Lampiran 12

### Kuesioner Pola Makan

#### Kuesioner Penelitian Pola Makan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi				URT
	Sering >1x/hari	Kadang 4-6x/mgg	Jarang ,1- 3x/mgg	Tidak Pernah	
Sumber Natrium					
Ikan asin					
Kecap					
Garam Dapur					
Jeroan Ayam					
Telur Ayam					
Ikan Segar					
Daging Sapi					
Udang					

Sumber: (Simanjutak,2018)

## Lampiran 13

### Hasil Analisa Data

#### Frequency Table

##### UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46-55	9	18.0	18.0	18.0
	56-65	22	44.0	44.0	62.0
	>65	19	38.0	38.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

##### JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki Laki	6	12.0	12.0	12.0
	Perempuan	44	88.0	88.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

##### TINGKAT PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	2	4.0	4.0	4.0
	Tamat SD	25	50.0	50.0	54.0
	Tamat SLTP	17	34.0	34.0	88.0
	Tamat SLTA	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	4	8.0	8.0	8.0
	Buruh	13	26.0	26.0	34.0
	Ibu Rumah Tangga	21	42.0	42.0	76.0
	Tidak Bekerja	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## AKTIVITAS FISIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	40	80.0	80.0	80.0
	Baik	10	20.0	20.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## POLA MAKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	32	64.0	64.0	64.0
	Baik	18	36.0	36.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## TEKANAN DARAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Prehipertensi	8	16.0	16.0	16.0
	Stadium 1	31	62.0	62.0	78.0

Stadium 2	11	22.0	22.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

### Spearman Rank

#### Correlations

			AKTIVITAS FISIK	TEKANAN DARAH
Spearman's rho	AKTIVITAS FISIK	Correlation Coefficient	1.000	-.295*
		Sig. (2-tailed)	.	.038
		N	50	50
	TEKANAN DARAH	Correlation Coefficient	-.295*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.038	.
		N	50	50

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Correlations

			POLA MAKAN	TEKANAN DARAH
Spearman's rho	POLA MAKAN	Correlation Coefficient	1.000	-.471**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	50	50
	TEKANAN DARAH	Correlation Coefficient	-.471**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**AKTIVITAS FISIK \* TEKANAN DARAH Crosstabulation**

		TEKANAN DARAH			
		Prehipertensi	Stadium 1	Stadium 2	Total
AKTIVITAS FISIK Tidak Baik	Count	5	24	11	40
	% within AKTIVITAS FISIK	12.5%	60.0%	27.5%	100.0%
Baik	Count	3	7	0	10
	% within AKTIVITAS FISIK	30.0%	70.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	8	31	11	50
	% within AKTIVITAS FISIK	16.0%	62.0%	22.0%	100.0%

**POLA MAKAN \* TEKANAN DARAH Crosstabulation**

		TEKANAN DARAH			
		Prehipertensi	Stadium 1	Stadium 2	Total
POLA MAKAN Tidak Baik	Count	0	23	9	32
	% within POLA MAKAN	0.0%	71.9%	28.1%	100.0%
Baik	Count	8	8	2	18
	% within POLA MAKAN	44.4%	44.4%	11.1%	100.0%
Total	Count	8	31	11	50
	% within POLA MAKAN	16.0%	62.0%	22.0%	100.0%

### PEKERJAAN






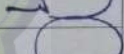
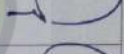
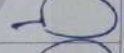
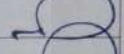
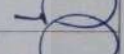
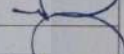

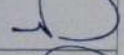
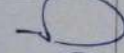
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	4	8.0	8.0	8.0
	Buruh	13	26.0	26.0	34.0
	Ibu Rumah Tangga	21	42.0	42.0	76.0
	6.00	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

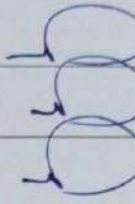
### TEKANAN DARAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Prehipertensi	8	16.0	16.0	16.0
	Stadium 1	31	62.0	62.0	78.0
	Stadium 2	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Lampiran 14

### Lembar Bimbingan

 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412		
Nama Mahasiswa	Dewi Pamungkas	
NIM	: A12020132	
Pembimbing	: Ns. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., MNS	
Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
16 Oktober 2023	Judul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sruweng"	
23 Oktober 2023	Revisi BAB I	
29 Oktober 2023	Revisi BAB I	
3 November 2023	ACC BAB I	
3 November 2023	Revisi BAB II	
23 November 2023	Revisi BAB II	
5 Desember 2023	ACC BAB II dan Revisi BAB III	
9 Desember 2023	Revisi BAB III	
12 Desember 2023	ACC BAB III	
27 Februari 2024	ACC Proposal Penelitian	
10 Juni 2024	Revisi BAB 4	
19 Juni 2024	Revisi BAB 4	
24 Juni 2024	Revisi BAB 4 dan BAB 5	

27 Juni 2024	ACC BAB 4 dan BAB 5	
28 Juni 2024	Revisi Abstrak	
01 Juli 2024	ACC Abstrak	

Mengetahui ,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D



**Lampiran 15**

**Dokumentasi**

