



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI
TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA
DI PUSKESMAS CENGKARENG**

SKRIPSI

**GILANG ARI SANDI
2230126**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA
2026**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI
TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA
DI PUSKESMAS CENGKARENG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1)
Program Studi Keperawatan

**Oleh
Gilang Ari Sandi
2230126**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Gilang Ari Sandi
NIM : 2230126
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap
Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Dewasa Muda Di Puskesmas Cengkareng

**Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima
sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada**

DEWAN PENGUJI

Pembimbing Utama : Dr. Enni Juliani M.Kep ()
Pembimbing Pendamping : Ns. Ribka Sabarina Panjaitan M.Kep ()
Ketua Penguji : Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D ()

Ditetapkan di : STIKes RS Husada
Tanggal : Kamis, 06 Agustus 2026



HALAMAN PERNYAAATAN ORISINALITAS

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

Nama : Gilang Ari Sandi

Nim : 2230126

Tanda Tangan : 

Tanggal : 06 Agustus 2026

**HALAMAN PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya.

Nama : Gilang Ari Sandi

NIM : 2230126

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap

Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Dewasa Muda Di Puskesmas Cengkareng

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian Skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar-benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil *plagiat* atau penjiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan hukum yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan penuh tanggung jawab.

Jakarta, Kamis, 06 Agustus 2026

Yang Menyatakan



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

Sebagai sivitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada, saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Gilang Ari Sandi

NIM : 2230126

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui STIKes RS Husada untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda Di Puskesmas Cengkareng

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan 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 : STIKes RS Husada

Pada Tanggal : Kamis, 06 Agustus 2026

Yang menyatakan



(Gilang Ari Sandi)

ABSTRAK

Nama : Gilang Ari Sandi
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap
Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Dewasa Muda Di Puskesmas Cengkareng
Pembimbing 1 : Dr. Enni Juliani M.Kep
Pembimbing 2 : Ns. Ribka Sabarina Panjaitan M.Kep

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi pada dewasa muda, dan aktivitas fisik seperti berjalan kaki berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik berjalan kaki terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa muda di Puskesmas Cengkareng. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pada 107 responden yang dipilih melalui consecutive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah, lalu dianalisis dengan uji Spearman Rank. Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan berjalan kaki (81,3%) dan tekanan darah terkontrol (55,1%), dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) serta koefisien korelasi $r=-0,509$ (sistolik) dan $r=-0,412$ (diastolik), menunjukkan hubungan signifikan berkekuatan sedang dan arah negatif. Semakin rutin aktivitas berjalan kaki, semakin terkontrol tekanan darah pasien. Puskesmas disarankan mengembangkan program edukasi aktivitas fisik sebagai upaya nonfarmakologis pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Berjalan Kaki, Hipertensi, Pengendalian Tekanan Darah, Dewasa Muda

ABSTRACT

Name : Gilang Ari Sandi

Tittle : *The Relationship Between Walking Activity and Blood Pressure Control in Young Adult Hypertensive Patients at Cengkareng Community Health Center*

Counsellor 1 : Dr. Enni Juliani M.Kep

Counsellor 2 : Ns. Ribka Sabarina Panjaitan M.Kep

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence among young adults, and physical activity such as walking plays an important role in blood pressure control. This study aims to determine the relationship between walking physical activity and blood pressure control in young adult hypertensive patients at Cengkareng Community Health Center. The study used a quantitative design with a cross-sectional approach on 107 respondents selected through consecutive sampling. Data were collected using questionnaires and blood pressure measurements, then analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that most respondents had a walking habit (81.3%) and controlled blood pressure (55.1%), with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and correlation coefficients of $r = -0.509$ (systolic) and $r = -0.412$ (diastolic), indicating a significant relationship with moderate strength and a negative direction. The more routinely respondents walked, the more controlled their blood pressure was. The community health center is advised to develop physical activity education programs as a non-pharmacological effort for hypertension control.

Keywords: *Physical Activity, Walking, Hypertension, Blood Pressure Control, Young Adults*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur bagi Allah SWT atas karunia-nya sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda”. Penyusunan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program perkuliahan dan memperoleh Sarjana Keperawatan. Dalam penyusunan proposal skripsi ini penulis menyadari bahwa tak pernah lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Untuk itu, perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Ellynia, S.E., M.M selaku Ketua, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada yang telah memberikan fasilitas kepada penulis untuk bisa menyelesaikan studi penulis.
2. Ibu Ns. Ika Mustafida, M.Kep., Sp.Kep.MB sebagai Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah banyak memberi motivasi selama menempuh studi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada.
3. Ibu Dr. Enni Juliani, M.Kep selaku dosen Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran dalam meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberi arahan dan membimbing penulis.
4. Ibu Ns. Ribka Sabarina Panjaitan, M.Kep sebagai Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Bapak Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam memperbaiki penulisan skripsi penulis.
6. Dosen dan staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini.
7. Teruntuk, Kedua orang tua yang sangat dicintai dan disayangi oleh penulis (Bapak Totok Nurohim dan Ibu Sutrimah), dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu

mengusahakan anak pertamanya ini dalam menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka tidak sempat merasakannya, dua orang yang selalu menjadi tempat terbaik untuk pulang, mereka telah memberikan segalanya hingga penulis mampu menjadi seperti sekarang dan menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Setiap pencapaian yang telah penulis raih adalah wujud dari dedikasi dan harapan, agar mereka bangga. Penulis percaya doa-doa mereka lah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit. Tak lupa juga kepada dua adik tercinta Safa Nur Ain Balqis dan Naufal Abinaya Al Wafi yang selalu menjadi pelita semangat dalam setiap langkah, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan. Semoga semuanya selalu diberi kesehatan agar terus bisa kebersamaan penulis.

8. Teruntuk Alm. Mbok Sumi, sosok yang paling penulis rindukan, yang kini telah beristirahat di Surga-Nya Allah. Penulis ingin mengucapkan terima kasih karena berkat didikan Mbok Sumi, penulis ini tumbuh menjadi pribadi yang kuat dan pantang menyerah. Meskipun Mbok Sumi tidak dapat melihat momen ini secara langsung, penulis percaya doa-doa yang Mbok Sumi langitkan dulu kini telah menjadi jalan penerang bagi kesuksesan penulis. Semoga Allah SWT melapangkan jalan beliau dan menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya.
9. Teruntuk seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Mareta Frieda Widayanti. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesusahan dan kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
10. Teruntuk sahabat dan semua teman perjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
11. Kepada Kota Jakarta dan seluruh kisah yang hidup di dalamnya, tempat penulis menempuh perkuliahan di tanah perantauan. Kota

yang bukan sekadar menjadi ruang singgah, melainkan rumah aman dan nyaman bagi penulis. Terima kasih telah memeluk mimpi-mimpi sederhana ini dan menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan akademik maupun perjalanan hidup penulis.

12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri.

Teruntuk Gilang Ari Sandi, anak laki laki pertama dan harapan orang tuanya. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani, serta setiap ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski tidak semua hal berjalan sesuai harapan. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski sering merasa terlambat dari yang lain. Penulis bangga kepada diri sendiri yang telah mampu melewati berbagai fase sulit dalam kehidupan ini. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan berjalan dengan niat yang baik.

Jakarta, 06 Agustus 2026



Gilang Ari Sandi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	8
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	8
2.1.2 Etiologi Hipertensi.....	8
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi	9
2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	10
2.1.5 Klasifikasi Hipertensi	10
2.1.6 Faktor Risiko Hipertensi.....	12
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	15

2.2	Konsep Dasar Aktivitas Fisik Berjalan Kaki	17
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	17
2.2.2	Definisi Aktivitas Fisik Berjalan Kaki	18
2.2.3	Jenis Aktivitas Fisik Berjalan Kaki	19
2.2.4	Kontraindikasi Aktivitas Fisik Berjalan Kaki.....	20
2.2.5	Manfaat Aktivitas Fisik Berjalan Kaki	20
2.2.6	Frekuensi dan Intensitas Berjalan Kaki	21
2.2.7	Faktor yang Mempengaruhi Keefektifitasan Berjalan Kaki	22
2.3	Konsep Dasar Dewasa Muda	24
2.4	Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Hipertensi.....	25
2.5	Kajian Penelitian Relevan	27
2.6	Kerangka Teori	35
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		36
3.1	Kerangka Konsep	36
3.2	Definisi Operasional.....	37
3.3	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV METODE PENELITIAN.....		41
4.1	Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	41
4.2	Populasi Penelitian	41
4.3	Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel	42
4.3.1	Sampel	42
4.3.2	Besar Sampel	42
4.3.3	Cara Penentuan Sampel	43
4.3.4	Cara Pengambilan Sampel.....	44
4.4	Teknik Pengumpulan Data	44
4.5	Tempat Dan Waktu	45
4.6	Rencana Instrumen Penelitian.....	46
4.7	Teknik Analisa Data	46
4.8	Etik Penelitian	48

BAB V HASIL PENELITIAN.....	50
5.1 Analisis Univariat.....	50
5.1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .	50
5.1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
5.1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	51
5.1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	52
5.2 Analisis Bivariat.....	54
5.2.1 Uji Normalitas	54
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	57
6.1 Pembahasan Penelitian.....	57
6.1.1 Karakteristik Berdasarkan Usia Responden	57
6.1.2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	60
6.1.3 Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden	62
6.1.4 Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Responden.....	65
6.1.5 Karakteristik Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Responden	68
6.1.6 Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki	71
6.1.7 Karakteristik Berdasarkan Pengendalian Tekanan Darah	75
6.1.8 Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda	78
6.2 Implikasi.....	82
6.2.1 Implikasi Teoritis	82
6.2.2 Implikasi Praktis	84
6.3 Keterbatasan Penelitian.....	84

BAB VII PENUTUP.....	86
7.1 Kesimpulan	86
7.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	96

Lampiran 5 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi

	LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
---	---

Nama Lengkap : Gilang Ari Sandi
 NIM : 2230126
 Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda Di Puskesmas Cengkareng

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi Dosen Pembimbing Dr. Enni Juliani, M.Kep			
1.	Kamis, 8 Januari 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi terkait judul, perdalam dan mengeksplorasi terkait topik penelitian, dilanjutkan instruksi untuk penyusunan BAB 1	
2.	Kamis, 15 Januari 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi terkait perombakan judul, perdalam dan mengeksplorasi terkait topik penelitian, dilanjutkan instruksi untuk penyusunan BAB 1	
3.	Rabu, 21 Januari 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi/bimbingan terkait pengoreksian penyusunan BAB 1 (isi pokok dari umum ke khusus untuk latar belakang, rumusan masalah untuk menentukan tujuan penelitian, serta manfaat penelitian bagi beberapa aspek yang terkait)	

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
4.	Jumat, 30 Januari 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi/bimbingan terkait perbaikan penyusunan BAB 1 (lebih fokuskan data yang terjadi di lokasi penelitian)	
5.	Selasa, 3 Februari 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi/bimbingan terkait pertajam research GAP penelitian dengan penelitian sebelumnya	
6.	Rabu, 4 Maret 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi/Bimbingan terkait revisi variabel judul, difokuskan terhadap aktivitas fisik berjalan kaki nya saja terhadap pengendalian tekanan darah	
7.	Sabtu, 14 Maret 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi/Bimbingan terkait materi BAB 2, penambahan kajian relevan, kerangka teori dan BAB 3 terkait kerangka konsep dan hipotesis	
8.	Senin, 16 Maret 2026 (Seminar Proposal)	Konsultasi penambahan dan pertajam kriteria inklusi menyesuaikan dengan dengan teori aktivitas fisik berjalan kaki	
Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi Dosen Pendamping Ns. Ribka Sabarina Panjaitan., M.Kep			
9.	Selasa, 17 Maret 2026 (Seminar Proposal)	Rincikan terkait nilai tekanan darah pada hasil ukur pengendalian tekanan darah terkontrol dan tidak terkontrol di definisi operasional, tambahkan sitasi penjelasan pada pengertian tiap variabel di definisi	

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
		operasional, pembahasan terkait jumlah responden menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan margin error 5%, tambahkan pengujian yang ingin digunakan (Uji <i>Chi-Square</i>) untuk analisis bivariat, pengoreksian instrumen kuesioner penelitian yang digunakan, cantumkan perhitungan pada lampiran lembaran kuesioner	
10.	Jumat, 20 Maret 2026 (Seminar Proposal)	Pemberian <i>feedback</i> : Pertajam bagian perhitungan untuk pengkategorian hasil ukur variabel dari kuesioner instrumen penelitian, perhatikan penulisan dan tampilan sesuaikan dengan lembar panduan skripsi	
11.	Selasa, 24 Maret 2026 (Seminar Proposal)	Pemberian <i>feedback</i> : Revisi terakhir oleh dosen pendamping mengenai perhitungan untuk mengkategorikan hasil ukur dari instrumen kuesioner penelitian yang digunakan	
Konsultasi Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing Dr. Enni Juliani, M.Kep			
12.	Kamis, 9 Juli 2026	Konsultasi terkait hasil BAB V dan penulisan narasi BAB VI serta pengoreksian BAB VII.	

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi Dosen Pendamping Ns. Ribka Sabarina Panjaitan., M.Kep			
13.	Rabu, 1 Juli 2026	Konsultasi BAB V terkait hasil pengolahan data menggunakan SPSS (hasil distribusi univariat dan bivariat). Revisi terkait penggunaan tabel formal untuk tiap tabel penjelasan analisis univariat dan bivariat.	
14.	Selasa, 7 Juli 2026	Konsultasi perbaikan revisi BAB V dan BAB VI, adanya perbaikan terkait narasi pembahasan hasil uji bivariat	