

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA

PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



ELISABETH LEUNI BERNAWATI

202223014

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA

PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI
STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Elisabeth Leuni Bernawati

NIM 202223014

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Pada tanggal 13 Februari 2026

Pembimbing I,



Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep

NIK 201350002

Pembimbing II,



Dr. Ign. Gonggo Prihatmono, SKM, MPH

NIK 199450003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elisabeth Leuni Bernawati

NPM : 202223014

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :
“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Pegawai STIKes Panti
Rapih Yogyakarta”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 24 Septemberr 2025 sampai 14 Februari 2026 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip baik secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa seluruh atau sebagian hasil penelitian ini bukan karya saya sendiri atau terdapat indikasi plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, administratif, serta tuntutan ganti rugi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Yogyakarta, Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



10000
METERAI
TEMPEL
E472BANX230261734

Elisabeth Leuni Bernawati

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Elisabeth Leuni Bernawati

202223014

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi tugas akhir mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Pada tanggal 4 Februari 2026

Mengesahkan,

Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji:

Ketua Penguji

: Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes

(.....)

Anggota

: 1. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep

(.....)

2. Dr. Ign. Gonggo Prihatmono, SKM, MPH

(.....)

MOTTO

“Segala sesuatu ada masanya, untuk segala sesuatu di bawah langit ada waktunya.”

— Pengkhotbah 3:1

"Semuanya tampak mustahil sampai hal itu selesai dikerjakan."

— Nelson Mandela

“Ngeluh boleh, nyerah jangan, karena Tuhan membawamu sejauh ini bukan untuk gagal”

— Elisabeth Leuni

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta”* dengan baik dan selesai tepat waktu.

Dengan segenap rasa syukur dan ketulusan hati, peneliti persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Parno dan Ibu Rina. Terima kasih atas kasih yang tak pernah terucap habis, doa yang tak pernah terputus, serta keteguhan yang menjadi pelita di setiap langkah perjalanan ini. Dalam lelah dan ragu, kalian adalah tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan untuk terus bertahan. Segala proses dan pencapaian ini adalah buah dari cinta, kesabaran, dan pengorbanan kalian.
2. Rifat, Tyas, Kakung, Uti, Nanang, dan Simbok. Terima kasih atas doa, canda, dan dukungan sederhana yang menguatkan. Dukungan kalian adalah kekuatan sunyi yang selalu menyertai perjalanan ini.
3. Dionysius Aditya Harimurti Nugrahadi terima kasih atas kehadiran yang meneduhkan, atas kesabaran yang tak banyak bicara, dan dukungan yang selalu terasa nyata. Dalam langkah yang kerap goyah dan proses yang melelahkan, kamu hadir sebagai penguat menjaga agar hati tetap tenang dan semangat tak padam.
4. Teman teman seperjuangan, Patric, Viani, Ninda, Yunita, Della, Mareta, Oce, Rerin, Nova, Putri, Mala, Dita, Chatrin, dan rekan-rekan lainnya. Terima kasih telah berjalan berdampingan dalam proses yang panjang ini berbagi tawa di sela lelah, menguatkan saat langkah terasa berat, dan saling mengingatkan untuk tidak menyerah. Kalian adalah saksi bahwa perjuangan ini dijalani dengan hati, solidaritas, dan harapan yang terus menyala. Semoga setiap langkah yang telah kita tapaki menjadi jalan menuju masa depan yang terang, dan setiap mimpi menemukan waktunya untuk terwujud.

INTISARI

Nama : Elisabeth Leuni Bernawati
NPM : 202223014
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 04 Februari 2026
Pembimbing : 1. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep
2. Dr. Ign. Gonggo Prihatmono, SKM, MPH
Jumlah Pustaka : 80 Pustaka (2009 – 2025)
Jumlah Halaman : xiv, 59 halaman, tabel, lampiran

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen gaya hidup yang berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Pegawai yang bekerja di institusi pendidikan kesehatan memiliki risiko menjalani perilaku sedentari karena aktivitas kerja yang banyak dilakukan dalam posisi duduk dan berlangsung dalam waktu lama, sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *deskriptif korelasional* serta metode *cross sectional*. Populasi penelitian meliputi seluruh pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta, dengan jumlah responden sebanyak 80 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi Bahasa Indonesia yang dikonversi ke dalam satuan MET-menit/minggu, sedangkan pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan *sfigmomanometer* digital yang telah dikalibrasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berada pada kelompok usia dewasa (51,4%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan (65,7%), sebagian kecil memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK sederajat (38,6%), serta hampir setengah responden merupakan tenaga penunjang (47,1%). Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, lebih dari setengah responden (57,2%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi, sementara responden lainnya berada pada kategori sedang dan rendah. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada pada kategori pra-hipertensi (47,1%), sedangkan sisanya berada pada kategori tekanan darah normal dan hipertensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,205$ dengan nilai p sebesar $0,189$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan yang sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan memperluas sampel dan menambahkan variabel gaya hidup lain agar hasil lebih komprehensif. Pegawai disarankan untuk mengurangi perilaku *sedentari* dan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Kata kunci: *aktivitas fisik, tekanan darah, pegawai*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta" ini dapat disusun dengan baik.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Panti Rapih Yogyakarta, sekaligus kontribusi ilmiah dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan kardiovaskuler, khususnya tekanan darah sistolik dan diastolik.

Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta,
2. Ibu Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep dan Dr. Ign. Gonggo Prihatmono, SKM, MPH selaku dosen pembimbing penelitian ini yang telah memberikan materi serta masukan terkait penelitian ini, dan
3. Segenap Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta semua pihak yang telah memberikan masukan dan dorongan selama proses penyusunan laporan penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah dan upaya promotif preventif dalam pengendalian penyakit hipertensi di masa mendatang.

Penulis