

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH
KELURAHAN SERIRIT TAHUN 2021**



Oleh :
KOMANG AYU WINDAYANTI
NIM. P07120217037

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH
KELURAHAN SERIRIT TAHUN 2021**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan
Keperawatan**



Oleh :

KOMANG AYU WINDAYANTI

NIM. P07120217037

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

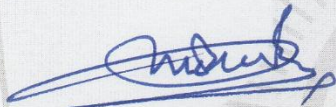
LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KELURAHAN SERIRIT TAHUN 2021

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,M.Kes
NIP. 196106241987032002



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

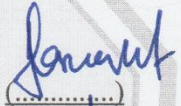
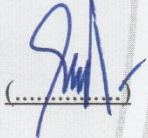
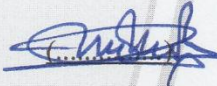
SKRIPSI DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KELURAHAN SERIRIT TAHUN 2021

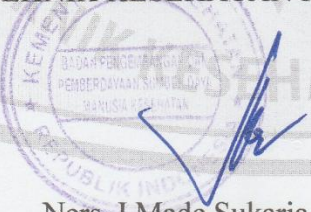
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Rabu
TANGGAL : 02 Juni 2021

TIM PENGUJI :

- 1 I Ketut Suardana, SKp.,M.Kes (Ketua) 
NIP. 196509131989031002
- 2 V.M. Endang Sri Purwadmi Rahayu, S.Kp.,M.Pd. (Anggota I) 
NIP. 195812191985032005
- 3 Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota II) 
NIP. 196106241987032002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komang Ayu Windayanti
NIM : P07120217037
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Banjar Dinas Sari, Desa Pengastulan, Kec. Seririt

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 02 Juni 2021
Yang membuat pernyataan



Komang Ayu Windayanti
NIM. P07120217037

**RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL WITH BLOOD PRESSURE
IN EMPLOYEE WORK FROM HOME DURING THE COVID-
19 PANDEMIC IN SERIRIT VILLAGE AREA IN 2021**

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is one of the non-communicable diseases which is a problem in Indonesia. The increase in blood pressure is influenced by several factors, one of which is physical activity. During the Covid-19 pandemic it was very important to do physical activity. One of the ways to prevent the spread of Covid-19 is social distancing, causing some workers who usually work in offices to work at home. People who work from home can be negatively affected by reducing physical activity while working at home. This study aims to determine the relationship between physical activity levels and blood pressure among workers who work from home during the Covid-19 pandemic. The research method is correlation analytic with approach cross sectional. The research sample was 68 people using probability sampling technique. The data collection instrument used the IPAQ questionnaire - short form and the measurement of blood pressure using a sphygmomanometer. The results showed that most respondents had moderate physical activity as many as 31 people (45.6%) and blood pressure in respondents, namely in the normal category, were 26 people (38.2%). The test results using the Spearman rank with a value of $p\text{-value} = 0.004 < \alpha (0.05)$ and a value of $r = -0.348$, which means that there is a relationship between the level of physical activity and blood pressure in workers who work from home during the Covid-19 pandemic in the Seririt district. 2021.

Keywords: physical activity, blood pressure, employee, work from home, Covid-19

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH
PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KELURAHAN SERIRIT
TAHUN 2021**

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi beberapa faktor salah satunya aktivitas fisik. Pada masa pandemi Covid-19 sangat penting untuk melakukan aktivitas fisik. Pencegahan penyebaran Covid-19 salah satunya sosial distancing sehingga membuat beberapa pekerja yang biasanya bekerja di kantor menjadi bekerja di rumah. Orang yang bekerja dari rumah bisa terkena dampak negatif yang dapat mengurangi aktivitas fisik selama bekerja di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19. metode penelitian yaitu analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 68 orang menggunakan teknik sampling *probability sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ – short form dan pengukuran tekanan darah menggunakan spigmomanometer. hasil penelitian menunjukkan sebagai besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sejumlah 31 orang (45.6%) dan tekanan darah pada responden yaitu pada kategori normal sejumlah 26 orang (38.2%). Hasil uji menggunakan *rank spearman* dengan nilai $p\text{-value} = 0.004 < \alpha(0.05)$ dan nilai $r = -0,348$ yang berarti ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021.

Kata kunci : aktivitas fisik, tekanan darah, pekerja yang bekerja dari rumah, Covid-19

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KELURAHAN SERIRIT TAHUN 2021

Oleh : Komang Ayu Windayanti

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan darah dari jantung. Puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan darah sistolik dan pada saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap dalam arteri menimbulkan tekanan diastolik atau minimum (Potter & Perry, 2009). Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg (Suddarth, 2013).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit hipertensi bila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Junaidi, 2010). Kenaikan prevalensi penyakit hipertensi ini berhubungan dengan pola hidup, seperti merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. Aktivitas fisik juga termasuk faktor risiko penyebab penyakit tidak menular ini.

Aktivitas fisik yaitu semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat

mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes, dan obesitas (Direktorat Jenderal P2PTM, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19. metode penelitian yaitu analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Kelurahan Seririt, Kecamatan Seririt, Kabupaten Buleleng selama bulan Maret- April 2021. Sampel penelitian berjumlah 68 orang menggunakan teknik sampling *probability sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ – short form dan pengukuran tekanan darah menggunakan spigmomanometer. Hasil pada penelitian ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak yaitu usia 45-54 tahun sebanyak 29 orang (42.6%), jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 45 responden dengan persentase 66.2%, dan pekerjaan yang paling banyak yaitu PNS sebanyak 37 Responden dengan persentase 54.4%.

Hasil penelitian terhadap 68 responden diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik pada pekerja yang bekerja dari rumah paling banyak yaitu pada kategori sedang sebanyak 31 responden (45.6%) dan tekanan darah pada pekerja yang paling tinggi yaitu pada kategori normal sebanyak 26 responden (38.2%). Hasil uji bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0.004 < \alpha(0.05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021. Nilai koefisien korelasi yaitu -0,348 yang bernilai negatif, berarti arah hubungan antara dua variabel tersebut bersifat berlawanan atau tidak searah, maksudnya semakin meningkatnya aktivitas fisik maka semakin rendah tekanan darah responden.

Dapat disimpulkan responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan cenderung lebih besar berisiko terkena hipertensi tetapi begitu sebaliknya responden yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung lebih sedikit berisiko terkena hipertensi. Jadi aktivitas fisik responden sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi pada responden. Saran yang disampaikan yaitu masyarakat agar menjalankan

program pemerintah untuk meningkatkan kekebalan tubuh sehingga terhindar dari virus Covid-19. Program yang di keluarkan oleh pemerintah untuk membangun dan mewujudkan Indonesia sehat adalah dengan Promosi Kesehatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang terdiri dari mengkonsumsi sayur dan buah, melakukan aktifitas fisik, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan, menggunakan jamban dan memeriksakan kesehatan secara rutin (KemenKes, 2017).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pekerja yang Bekerja dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021**” tepat pada waktunya dan sesuai harapan. Skripsi ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan Sarjana Terapan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar serta selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Ibu N.L.K Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

4. Ibu Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Made Sutayasa dan Ni Komang Yastari selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dan mendukung secara moral dan material penuh dalam penyusunan skripsi ini.
6. Putu Ayu Warminingsih dan Kadek Ayu Sutarminingsih selaku kakak peneliti yang selalu memberikan, mendukung, dan mendampingi secara moral dan material penuh dalam penyusunan skripsi ini.
7. I Ketut Mas Lingga Pradesa selaku pacar peneliti yang selalu memberikan, mendukung, dan mendampingi secara moral dan material penuh dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Buleleng, 02 Juni 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan umum	7
2. Tujuan khusus	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat teoritis	8
2. Manfaat praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Tekanan Darah	9
1. Definisi tekanan darah	9
2. Definisi hipertensi	10
3. Klasifikasi tekanan darah	11
4. Pengukuran tekanan darah	11
5. Etiologi hipertensi	13

6. Tanda dan gejala	14
7. Faktor yang mempengaruhi hipertensi	14
B. Aktivitas Fisik	18
1. Definisi aktivitas fisik	18
2. Klasifikasi aktifitas fisik	19
3. Manfaat aktivitas fisik	20
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	21
5. Pengukuran aktivitas fisik	22
C. Tenaga Kerja	25
1. Pengertian tenaga kerja	25
2. Hak dan kewajiban tenaga kerja	27
D. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	32
BAB III KERANGKA KONSEP	34
A. Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pekerja yang Bekerja dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021 ..	34
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	35
1. Variabel penelitian	35
2. Definisi operasional	36
C. Hipotesis	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Alur Penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
1. Tempat penelitian	40
2. Waktu penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42

1. Jenis data yang dikumpulkan	42
2. Teknik pengumpulan data	43
3. Instrumen pengumpulan data	44
F. Pengolahan dan Analisa Data	45
1. Pengolahan data	45
2. Analisa data	47
G. Etika Penelitian	48
1. <i>Autonomy</i>	48
2. <i>Anonimtyi</i>	48
3. <i>Confidentiality/kerahasiaan</i>	49
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil penelitian.....	50
1. Kondisi lokasi penelitian.....	50
2. Karakteristik reponden penelitian	51
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	54
4. Hasil analisis data.....	57
B. Pembahasan.....	58
C. Kelemahan penelitian.....	65
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	67
A. SIMPULAN	67
B. SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah	11
Tabel 2 Definisi Operasional	36
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	52
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	54
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik	55
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	56
Tabel 8 Hasil Analisa Data Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pekerja yang Bekera dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021	34
Gambar 2 Bagan Alur Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kelurahan Seririt	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	74
Lampiran 2 Rencana Anggaran Biaya	75
Lampiran 3 Instrumen Pengumpulan Data	76
Lampiran 4 SPO Mengukur Tekanan Darah.....	78
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden	80
Lampiran 6 <i>Informed Consent</i>	81
Lampiran 7 Master Tabel Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021 ...	84
Lampiran 8 Hasil Analisa Data	87
Lampiran 9 Kumpulan Surat Ijin Penelitian	90