

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Yang Berjudul :

**AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR PENYEBAB TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI**

Oleh

**Salma Dukalang  
841416015**

Telah diperiksa dan disetujui

**Pembimbing I**



**dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes**  
NIP. 197401062006042001

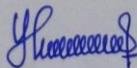
**Pembimbing II**



**Ita Sulistiani Basir, S.Kep.,Ns.M.Kep**  
NUPN. 9900981044

**Gorontalo, 26 Agustus 2020**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Ns. Yuniar M. Soeli, S.Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Jiwa**  
NIP. 198506212008122003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Yang Berjudul :

Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Penyebab Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Oleh

Salma Dukalang  
841416015

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Agustus 2020

Waktu : 10.00 – 11.00 WITA

Penguji :

1. dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes  
NIP. 197401062006042001
2. Ita Sulistiani Basir, S.Kep, Ns., M.Kep  
NUPN. 9900981044
3. Ramang Said Hasan, S.Kep, Ns., M.Kep  
NIP. 197306071996031001
4. Ns. Gusti Pandi Liputo, S.Kep, Ns., M. Kep  
NUPN. 999333106

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....

Gorontalo, 26 Agustus 2020

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP : 196310011988032002

## ABSTRAK

**Salma Dukalang, 2020.** *Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Penyebab Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I dr. Zuhriana K. Yusuf, M.kes, Pembimbing II Ita Sulistiani Basir, S.Kep., Ns. M.Kep.

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit pembunuh paling dahsyat di dunia saat ini. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang, setiap tahun 1,5 juta kematian. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas cenderung menyebabkan frekuensi denyut jantung yang lebih, yang berujung pada terjadinya tekanan darah. Tujuan dari *study literature* ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisa aktivitas fisik sebagai faktor tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini merupakan *study literature*, dari database *ProQuest*, *Google Scholar*, *DOAJ*, dan *PubMed*. Terdapat 985 artikel baik internasional maupun nasional. Setelah di *screening* berdasarkan kriteria inklusi serta dibaca secara saksama, artikel yang sesuai kriteria peneliti terdapat 9 artikel. Pada 9 artikel didapatkan hasil bahwa, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, aktivitas fisik sangat penting dan direkomendasikan untuk penderita hipertensi. Sehingga, aktivitas yang direkomendasikan dari beberapa jurnal adalah aktivitas yang berupa gerakan atau latihan aerobik, seperti berjalan, *jogging*, berenang dan bersepeda.

**Kata Kunci : Tekanan Darah, Hipertensi, Aktivitas Fisik**  
**Daftar Pustaka : 39 (2012-2020)**

## ABSTRACT

**Salma Dukalang, 2020.** *Physical Activities as a Causative Factor of Hypertension in Hypertension Patients.* Skripsi, Department of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes., and the co-supervisor is Ita Sulistiani Basir, S.Kep., Ns., M.Kep.

Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. It has caused the deaths of about 8 million people or 1.5 million deaths each year. One of the causative factors of hypertension is physical activities. The lack of physical activity tends to cause heart rate frequencies that exceed normal limits. This literature study aims at identifying and analyzing physical activities as a causative factor of hypertension in hypertension patients.

The method employed in this study was a literature study where data were obtained from ProQuest, Google Scholar, DOAJ, and PubMed databases. There were 985 articles, both international and national. After being screened based on inclusion criteria and read carefully, there were 9 articles that met the criteria. The results showed that the lack of physical activities could lead to an increase in blood pressure. Thus, physical activities were important and recommended for hypertension patients. Therefore, activities recommended by several journals were aerobic movements and exercises such as walking, jogging, swimming, and biking.

**Keywords : Blood Pressure, Hypertension, Physical Activities**

**References : 39 (2012-2020)**

