



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN HASIL PENGUKURAN**

**TEKANAN DARAH PADA SISWA KELAS X SMA**

**NEGERI 2 YOGYAKARTA**

**MARSELLA SALIANTY**

**2202053**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**STIKES BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2026**

**HALAMAN JUDUL**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN HASIL PENGUKURAN  
TEKANAN DARAH PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**MARSELLA SALIANTY**

**2202053**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**STIKES BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Peneliti menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi salah satu persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan hasil tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali pada bagian sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan atau duplikasi dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Juli 2026



Marsella Salianty  
2202053

STIKES BETHESDA YAKKUM

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN HASIL PENGUKURAN  
TEKANAN DARAH PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2**

**YOGYAKARTA**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk  
dilaksanakan sidang Skripsi



**Yogyakarta, 18 Agustus 2026**

**Pembimbing**

**Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom**

STIKES BETHESDA YAKKUM

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



Skrripsi Ini Telah Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Sidang

Pada Hari Selasa Tanggal 1 September Tahun 2026

Ketua : Chatarina Hatri Istiarini, S.Kep., Ns.,  
Penguji M.Kep., Sp.Kep. MB., Ph.D. NS. (.....)  
Penguji I : Fransisca Winandari, S.Kep., Ns.,  
MAN. (.....)  
Penguji II : Indrayani, S.Kep., Ns., M.Kep  
Sp.Kep.Kom (.....)

Menyetujui,  
Ketua STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

(V Retno Inteming, S.Kep., Ns.,  
MAN., Ph.D. NS)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana  
Keperawatan

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

## HALAMAN MOTTO

“Tuntaskan apa yang telah dimulai dan hadapi apa yang ada di depan mata.

Anggaplah ini sebagai monumen kecil atas kerja keras dan kesabaranmu.

*People only see the success stories, but you are the one who*

*survived the struggle.* Terima kasih telah bertahan

dan tidak memilih untuk menyerah”

STIKES BETHESDA YAKKUM

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus yang senantiasa selalu memberikan berkat dalam menyelesaikan skripsi ini, dan senantiasa selalu menyertai hidup saya sampai saat ini.
2. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Sudarmanto dan Ibu Sherly serta adik-adik saya yaitu Sandra Anjani dan Yebta Daniel Pratama yang saya sayangi karena tidak pernah berhenti mendoakan dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom yang telah membimbing dan menuntun saya dengan baik dan sabar. Serta dosen penguji yang telah memberikan arahan dengan bijaksana.
4. Sahabat saya di perkuliahan Imelda Oktavia, Chyntia Ingum, Mita Mardana, Yeni Junitariani, Maria Angelita Poppy yang selalu mendukung dan menyemangati saya dalam perkuliahan dan pengerjaan skripsi.

## ABSTRAK

**MARSELLA SALIANTY.** “Gambaran Aktivitas Fisik dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta”

**Latar Belakang:** Kejadian hipertensi pada remaja juga tidak lepas dari pola hidup sehari-hari, seperti konsumsi garam berlebihan, kurangnya melakukan pemeriksaan kesehatan, dan minimnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat otot jantung sehingga jantung mampu memompa darah dengan lebih efisien tanpa mengeluarkan energi berlebih.

**Tujuan:** Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik dan hasil pengukuran tekanan darah pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta.

**Desain Penelitian:** Kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian siswa kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta yang berjumlah 72 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan kuisioner *Global Physical Activity Questionnaire* yang telah dimodifikasi dan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter. Analisis menggunakan bantuan program komputer.

**Hasil:** Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak 16 tahun, berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan mempunyai jumlah yang sama, berdasarkan tingkat aktivitas fisik kategori rendah sebanyak 38 responden (52,8%), kategori sedang sebanyak 34 responden (47,2%) dan tidak terdapat responden dengan aktivitas fisik tinggi, berdasarkan nilai tekanan darah kategori normal.

**Kesimpulan:** Berdasarkan tingkat aktivitas fisik kategori rendah sebanyak 38 responden, kategori sedang sebanyak 34 responden dan berdasarkan nilai tekanan darah normal sebanyak 37 responden dan kategori tinggi sebanyak 16 responden.

**Saran:** Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan hasil pengukuran tekanan darah pada siswa.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik – Prevalensi Hipertensi – Siswa SMA

Xvii + 78 halaman + 8 tabel + 2 skema + 19 lampiran

Kepustakaan: 31 (2016 – 2026)

## ABSTRACT

**MARSELLA SALIANTY.** *“A Profile of Physical Activity and Blood Pressure Measurements Among 10th-Grade Students at State High School 2 in Yogyakarta”*

**Background:** The incidence of hypertension among adolescents is also linked to daily lifestyle habits, such as excessive salt intake, infrequent health checkups, and a lack of physical activity. Regular physical activity can strengthen the heart muscle, enabling the heart to pump blood more efficiently without expending excessive energy.

**Objective:** To identify patterns of physical activity and blood pressure measurements among 10th-grade students at State High School 2 in Yogyakarta.

**Research Design:** Descriptive quantitative study using a cross-sectional approach. The study sample consisted of 72 10th-grade students at State Senior High School 2 in Yogyakarta. Proportional random sampling was used. The research instruments included a modified Global Physical Activity Questionnaire, and blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Analysis was performed using computer software.

**Result:** The characteristics of the respondents showed that the largest age group was 16 years old; the number of male and female respondents was equal; in terms of physical activity level, 38 respondents (52.8%) were in the low category, 34 respondents (47.2%) were in the moderate category, and there were no respondents with high physical activity levels; and in terms of blood pressure, all respondents were in the normal category.

**Conclusion:** Based on physical activity levels, there were 38 respondents in the low category and 34 in the moderate category; based on blood pressure readings, there were 37 respondents with normal blood pressure and 16 with high blood pressure.

**Recommendation:** Future researchers may conduct studies on the factors associated with physical activity and their relationship to blood pressure measurements in students.

**Keywords:** Physical Activity – Prevalence of Hypertension – High School Students  
XVII + 78 pages + 8 tables + 2 diagrams + 19 appendices

References: 31 (2016–2026)

## **PRAKATA**

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan anugerah-Nya. Segala hormat serta kemuliaan yang tidak terhingga ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat, kemurahan dan penguatan yang luar biasa selama peneliti melakukan penyusunan Skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta” Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh program Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Suprihatin, Spd. Selaku Kepala SMA Negeri 2 Yogyakarta.
2. Ibu Vivi Retno Inening, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.NS Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D. NS Selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Koordinator Riset STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

6. Ibu Chatarina Hatri Istiarini, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D. NS  
Selaku Ketua Penguji yang memberikan kritik dan saran yang membangun  
dalam proses penyempurnaan Skripsi ini.
7. Ibu Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN Selaku Penguji I yang memberikan  
kritik dan saran yang membangun dalam proses penyempurnaan Skripsi ini.
8. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom Selaku Pembimbing dan sekaligus  
Penguji II yang selalu memberikan dorongan dan juga masukan dalam  
penyusunan Skripsi ini.
9. Bagian perpustakaan dan tata usaha administrasi akademik STIKES Betesda  
Yakkum Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam proses surat  
menyurat dan menyediakan referensi terkait dengan kebutuhan Skripsi ini.
10. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan doa maupun  
material dalam menempuh studi.
11. Teman-teman dan semua pihak yang membantu dalam penyusunan Skripsi  
penelitian ini yang tidak dapat P eneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan kedepannya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak yang membacanya.

Yogyakarta, Juli 2026



Marsella Salianty  
2202053

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR ISI

|                                    | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                 | i       |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....           | ii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....           | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....    | iv      |
| HALAMAN MOTTO.....                 | v       |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....           | vi      |
| ABSTRAK.....                       | vii     |
| <i>ABSTRACT</i> .....              | viii    |
| PRAKATA.....                       | ix      |
| DAFTAR ISI.....                    | xii     |
| DAFTAR TABEL.....                  | xv      |
| DAFTAR SKEMA.....                  | xvi     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....               | xvii    |
| BAB I PENDAHULUAN.....             | 1       |
| A. Latar Belakang Masalah.....     | 1       |
| B. Rumusan Masalah Penelitian..... | 6       |
| C. Tujuan Penelitian.....          | 6       |
| D. Manfaat Penelitian.....         | 7       |
| E. Keaslian Penelitian.....        | 9       |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| BAB II KAJIAN TEORI.....                                 | 13 |
| A. Landasan Teori.....                                   | 13 |
| 1. Konsep Aktivitas Fisik.....                           | 13 |
| 2. Konsep Tekanan Darah dan Hipertensi Pada Remaja ..... | 24 |
| 3. Konsep Remaja.....                                    | 35 |
| B. Kerangka Teori .....                                  | 38 |
| C. Kerangka Konsep .....                                 | 39 |
| D. Pertanyaan Penelitian .....                           | 40 |
| E. Variabel Penelitian .....                             | 40 |
| 1. Definisi Konseptual .....                             | 40 |
| 2. Definisi Operasional .....                            | 42 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                           | 47 |
| A. Desain Penelitian.....                                | 47 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                     | 47 |
| C. Populasi dan Sampel .....                             | 48 |
| D. Alat Ukur Penelitian.....                             | 51 |
| E. Uji Validitas dan Realibilitas .....                  | 52 |
| F. Etika Penelitian .....                                | 53 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data .....                       | 54 |
| H. Analisis Data .....                                   | 58 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....                         | 62 |
| A. Hasil Penelitian .....                                | 62 |
| B. Pembahasan.....                                       | 64 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| C. Keterbatasan Penelitian ..... | 73 |
| BAB V PENUTUP .....              | 74 |
| A. Kesimpulan .....              | 74 |
| B. Saran.....                    | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA .....             | 76 |
| LAMPIRAN                         |    |

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                              | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian .....                                                                                                           | 9       |
| Tabel 2. Klasifikasi Tekanan Darah Remaja.....                                                                                               | 28      |
| Tabel 3. Definisi Operasional.....                                                                                                           | 42      |
| Tabel 4. Populasi Jumlah Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Yogyakarta.....                                                                       | 48      |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2<br>Yogyakarta.....                                             | 50      |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin<br>dan Usia Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta ..... | 62      |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Siswa<br>Kelas X SMA Negeri 2 Yogyakarta.....                       | 63      |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2<br>Yogyakarta.....                                               | 63      |