

**HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN KEBIASAAN
OLAHRAGA DENGAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

AKHMAD SUYUDI
NIM. 2021080006

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2025**

**HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN KEBIASAAN
OLAHRAGA DENGAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

AKHIMAD SUYUDI

NIM. 2021080006

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2025**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : “Hubungan Konsumsi Garam Harian Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

Nama : Akhmad Suyudi

NIM : 2021080006

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 20 Juni 2025

Pembimbing I



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150118

Pembimbing II



Lilik Wijayati, S.Kep.,Ns.M.Kes

NIPY : 10710202023225

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.M.Kep

PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
NIPY : 10710202024236

PENETAPAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga
Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Nama Mahasiswa : Akhmad Suyudi
NIM : 2021080006
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 7 July 2025

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2025
TIM PENGUJI :

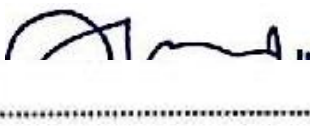
Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes
NIPY. 107102020120066
Ketua

1. 

Istiroha, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIPY. 107102020150118
Anggota I

2. 

Lilik Wijavati, S.Kep.,Ns M.Kes
NIPY. 10710202023218
Anggota II

3. 



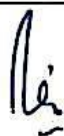
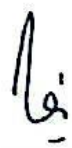
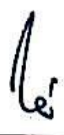
Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan,

Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIPY.107102020070043



BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Akhmad Suyudi
2. NIM : 2021080006
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata I (S-1)
6. Judul Skripsi : "Hubungan Konsumsi Garam Harian Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi".
7. Pembimbing I : Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
8. Pembimbing II : Lilik wijayati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
9. Konsultasi : Skripsi

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
	- Konsul judul		
	- Perbaiki bab 1 - Sesuaikan penjelasan		
	- Perbaiki bab 1 - Tambahkan sitasi		
	- Konsul judul dan variabel		
	- Perbaiki bab 1 - MSKS, Referensi terbaru		
	- Konsul bab 1 - Revisi perbaiki skala data penelitian		
	- Perbaiki bab 1,2,3 - Tambah konsep olahraga - Buat bab 4		

	- Perbaiki bab 3 - Hipotesis penelitian - Perbaiki bab 4 - Instrumen penelitian lengkapi	lbt	
	- Konsul bab 5 - Hasil dan SPSS	lbt	
	- Bab 5 - Sesuaikan hasil peneliian dan pembahasan	lbt	
	- Perbaiki penulisan dan tabel	lbt	
	- Kesimpulan dan saran	lbt	
	- Bab 5 - Hasil dasn SPSS		l ₂
	- Pembahasan hasil teori opini perbaiki penulisan dan tabel		l ₂
	- Tambahkan keterbatasan penelitian		l ₂
	- Kesimpulan dan saran		l ₂
	- Lengkapi data skusus dan abstrak	lbt	

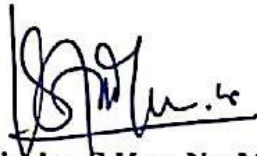
	- ACC ujian	187	187
--	-------------	-----	-----

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal :

11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal :

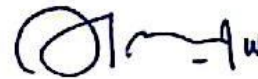
Gresik, 20 Juni 2025

Pembimbing I



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118

Pembimbing II



Lilik Wijavati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIPY : 10710202023225

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 10710202024236



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akhmad Suyudi
NIM : 2021080006
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga

Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 26 Juni 2025



Akhmad Suyudi
NIM. 2021080006

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akhmad Suyudi

NIM : 2021080006

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Fee Right*) atas skripsi saya yang berjudul : Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut Nama Fakultas berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 26 Juni 2025



Akhmad Suyudi
NIM. 2021080006

SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI

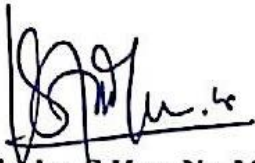
Pada hari Jumat, tanggal 26 Juni 2025. Berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa :

Nama : Akhmad Suyudi
NIM : 2020080006
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga
Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Hasil cek plagiasi : 29 %

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan
Lolos/~~Tidak Lolos~~ *.

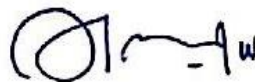
Gresik, 26 Juni 2025

Pembimbing I



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118

Pembimbing II



Lilik Wijayati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIPY : 10710202023225

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul "Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik. Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan kali ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Retno Twistandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Istiroha, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing dan memberikan arahan, semangat dan

memotivasi selama penyusunan proposal ini sehingga terselesaikan tepat pada waktunya

5. Lilik Wijayati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu membimbing dan memberikan arahan, semangat dan memotivasi selama penyusunan proposal ini sehingga terselesaikan tepat pada waktunya
6. Seluruh staff dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
7. UPT Pukesmas Sembayat dan Kepala Desa Gumeno yang telah mengizinkan dan mendukung penulisan penelitian skripsi ini
8. Seluruh responden yang bersedia menjadi objek penelitian
9. Bapak dan ibu yang selalu mendoakan, dan kakakku, memberikan dukungan berupa materi dan moril, sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman – teman A16 seperjuangan program studi ilmu keperawatan yang telah membantu dan saling suport dalam menyusun skripsi.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Saya menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, tetapi saya berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gresik, 17 Januari 2025

Penulis

ABSTRAK

Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Oleh : Akhmad Suyudi, Istiroha, Lilik Wijayati.

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Gresik

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit. Faktor resiko lain yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, pola hidup dan kurang olahraga. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan hubungan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik 150 orang. Sampel yang digunakan sebesar 109 responden berdasarkan random sampling. Variabel independent penelitian ini adalah konsumsi garam dan kebiasaan olahraga. Variabel dependen yaitu hipertensi. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner dari tiap variabel. Data di analisis menggunakan uji spearman rank.

Hasil: Konsumsi garam secara signifikan berhubungan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Kebiasaan olahraga secara signifikan berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai signifikan 0,002 ($p < 0,05$).

Terdapat hubungan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan Pukesman agar lebih proaktif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai bahaya konsumsi garam berlebihan dan manfaat olahraga dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Konsumsi Garam, Kebiasaan Olahraga, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

The Relationship Between Salt Consumption and Exercise Habits with Blood Pressure in Hypertensive Patients

by Akhmad Suyudi, Istiroha, Lilik Wijayati

Bachelor of Nursing, Faculty of Health Science

University of Gresik

Hypertension is a condition in which blood pressure exceeds the normal limit, with systolic pressure of 140 mmHg or more and diastolic pressure of 90 mmHg or more, measured twice at an interval of two minutes. Other risk factors that can influence hypertension include age, gender, lifestyle, and lack of physical activity. The aim of this study is to examine the relationship between salt consumption and exercise habits with blood pressure in individuals with hypertension.

Methods: This research uses a quantitative design with a cross-sectional approach. The population in this study includes all individuals with hypertension in Gumeno Village, Manyar Subdistrict, Gresik Regency, totaling 150 people. A sample of 109 respondents was selected using random sampling. The independent variables in this study are salt consumption and exercise habits, while the dependent variable is hypertension. Data were collected using questionnaires for each variable and analyzed using the Spearman rank test.

Results: Salt consumption was significantly associated with blood pressure in individuals with hypertension, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Exercise habits were also significantly associated with blood pressure in individuals with hypertension, with a significance value of 0.002 ($p < 0.05$).

There is a relationship between salt consumption and exercise habits with blood pressure in individuals with hypertension. It is recommended that the local health center (Puskemas) be more proactive in providing education to the community, especially individuals with hypertension, regarding the dangers of excessive salt consumption and the benefits of physical activity in the prevention and management of hypertension. The findings of this study can be used to increase awareness that reducing salt intake and engaging in regular exercise can help lower blood pressure.

Keywords : *Salt Consumption, Exercise Habits, Hypertension, Blood pressure*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
PENETAPAN TIM PENGUJI.....	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	viii
CEK PLAGIASI SKRIPSI.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus.....	4
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	6
2.1.2 Etiologi Hipertensi.....	6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	11
2.1.4 Patofisiologi.....	11
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	12
2.1.6 Komplikasi Hipertensi.....	13

2.1.7	Penatalaksanaan	14
2.1.8	Pencegahan	16
2.2	Konsep Asupan Garam	17
2.2.1	Pengertian Asupan Garam	17
2.2.2	Akibat Asupan Garam Berlebihan	18
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Garam	19
2.3	Konsep Olahraga	20
2.3.1	Pengertian Olahraga	20
2.3.2	Manfaat Olahraga	23
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Olahraga	24
2.3.4	Dampak Kurangnya Olahraga	27
2.4	Keaslian Penelitian	28
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		33
3.1	Kerangka Konseptual	33
3.2	Hipotesis	34
BAB 4 METODE PENELITIAN		35
4.1	Desain penelitian	35
4.2	Kerangka Kerja	36
4.3	Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	36
4.4	Populasi, Sampel, dan Sampling	37
4.4.1	Populasi	37
4.4.2	Sampel	37
4.4.3	Sampel	38
4.5	Identifikasi Variable	38
4.5.1	Variabel Indepeden	38
4.5.2	Variabel Dedepeden	38
4.6	Definisi Operasional	39
4.7	Instrumen Penelitian	40
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	41
4.9	Pengolahan dan Analisa Data	42
4.9.1	Pengolahan Data	42
4.9.2	Analisis Data	43

4.10 Etika Penelitian	44
4.10.1 <i>Informed Consent</i>	44
4.10.2 <i>Anonymity</i>	44
4.10.3 <i>Confidentially</i>	45
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	46
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
5.2 Hasil Penelitian	46
5.2.1 Data Umum	46
5.2.2 Data Khusus	48
5.3 Pembahasan.....	50
5.3.1 Identifikasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	50
5.3.2 Identifikasi Konsumsi Garam Pada Penderita Hipertensi di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	52
5.3.3 Kebiasaan Olahraga Pada Penderita Hipertensi di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	54
5.3.4 Hubungan Konsumsi Garam dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	56
5.3.5 Hubungan Olahraga dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	57
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	59
6.1 Kesimpulan	59
6.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi	11
Tabel 2.2 Perbedaan sistem penyediaan energi olahraga aerobik dan anaerobic .	22
Tabel 2.3 Perbedaan <i>aerobik</i> dan <i>anaerobik</i>	22
Tabel 4.1 Definisi operasional penelitian Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	39
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik tanggal 10 – 27 Mei 2025	46
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik tanggal 10 – 27 Mei 2025	47
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik tanggal 10 – 27 Mei 2025.....	47
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Obat Hipertensi di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik tanggal 10 – 27 Mei 2025	47
Tabel 5.5 Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Gumeno tanggal 10 – 27 Mei 2025	48
Tabel 5.6 Konsumsi garam pada responden di Desa Gumeno tanggal 10 – 27 Mei 2025.....	48
Tabel 5.7 Kebiasaan olahraga responden di Desa Gumeno tanggal 10 – 27 Mei 2025.....	49
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Hubungan Konsumsi Garam Dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Gumeno tanggal 10 – 27 Mei 2025	49
Tabel 5.9 Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Gumeno tanggal 10 – 27 Mei 2025	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Konsumsi Garam Harian Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....	33
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Konsumsi Garam Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi	36