

**PENGARUH OLAHRAGA JALAN CEPAT (*BRISK WALKING EXERCISE*)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA PETIYIN TUNGGAL KECAMATAN
DUKUN GRESIK**

SKRIPSI



FATHUR ROZI

NIM. 13.02.01.1334

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2017

**PENGARUH OLAHRAGA JALAN CEPAT (*BRISK WALKING EXERCISE*)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA PETIYIN TUNGGAL KECAMATAN
DUKUN GRESIK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan.**

FATHUR ROZI

NIM. 13.02.01.1334

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : FATHUR ROZI
NIM : 13.02.01.1334
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : GRESIK, 02 MEI 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : "Pengaruh Olahraga Jalan Cepat (*Brisk Walking Exercise*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik" adalah bukan Skripsi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 05 Mei 2017

Yang menyatakan

FATHUR ROZI

NIM. 13.02.01.1334

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Oleh : FATHUR ROZI

NIM : 13.02.01.1334

Judul :PENGARUH OLAHRAGA JALAN CEPAT (*BRISK WALKING EXERCISE*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA PETIYIN TUNGGAL KECAMATAN DUKUN GRESIK

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi pada tanggal : 12 Mei 2017

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Isni Lailatul Magfiroh.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19890417201509070

Abdul Rokhman.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19881020 201211 056

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi Di Prodi
SI-Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Tanggal : 12 Mei 2017

PANITIA PENGUJI

	Tanda Tangan
Ketua : Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes
Anggota : 1.Isni Lailatul Magfiroh.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.
2.Abdul Rokhman.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Mengetahui :

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan.

Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes
NIK. 19540818 2005 001

CURICULUM VITAE

Nama : FATHUR ROZI

Tempat Tgl. Lahir : Gresik, 02 Mei 1994

Alamat Rumah : Desa Lowayu Kec. Dukun Kab.Gresik

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat pendidikan :

1. TK RAM. NU. 70 Hidayatus Salam lulus tahun 2000
2. MI Hidayatus Salam Lowayu lulus tahun 2006
3. MTS Hidayatus Salam Lowayu lulus tahun 2009
4. SMA Negeri 1 Sidayu lulus tahun 2013
5. Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan tahun 2013 sampai sekarang

MOTTO

Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan do'a, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha.

Skripsi ini aku persembahkan :

1. Kepada kedua orang tuaku ibu dan bapak tercinta. Yang selalu memberikan semangat kepadaku untuk menyelesaikan tugas terakhir ini.
2. Sahabat-sahabat gokil yang selalu mendukung dalam menyelesaikan skripsi
3. Teman-Teman yang selalu mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini

ABSTRAK

Rozi, Fathur. 2017. Pengaruh Olahraga Jalan Cepat (brisk walking exercise) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing : (1) Isni Lailatul Magfiroh.,S.kep.,Ns.,M.kep dan (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

Hipertensi disebut sebagai pembunuh diam-diam yang menyebabkan gangguan fungsi jantung, ginjal dan dapat merusak otak tanpa pasien sadari, salah satu cara yang aman untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan Olahraga Jalan Cepat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan Olahraga Jalan Cepat. Desain penelitian studi menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *time series* design dengan menggunakan teknik *sampling consecutive* sampling yang di dapatkan besar sampel 24 sesuai dengan kriteria inklusi, variabel dalam penelitian ini adalah tekanan darah dengan perlakuan pemberian Olahraga Jalan Cepat pengumpulan data adalah observasi. Data dianalisis menggunakan uji *repeated ANOVA* dengan tingkat kemaknaan $f = 0,05$. Bahwa ada pengaruh Olahraga Jalan Cepat (*brisk walking exercise*) terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian Olahraga Jalan Cepat seluruhnya (100%) memiliki tekanan darah >140 mmHg, pada post 1-post 2 terdapat penurunan rata-rata sistolik 8 mmHg dan diastolik 6 mmHg kemudian pada post 2-post 3 penurunannya rata-rata sistolik sekitar 9 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa. Dapat disimpulkan bahwa olahraga ini sangat dianjurkan karena aman dan tidak ada efek samping kita bisa mendapatkan banyak manfaat dari melakukan Olahraga Jalan Cepat tersebut.

Kata Kunci : Olahraga Jalan Cepat, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

Rozi, Fathur. 2017. The influence of Exercise brisk walking against a decrease in blood pressure in Hypertensive Patients in the village of Petiyin sub-district of Dukun Single Gresik. Undergraduate Course Graduation Thesis Of Nursing SekolahTinggi Health Sciences Muhammadiyah Lamongan. Supervisor: (1) Isnii Lailatul Magfiroh.,S.kep., Ns., M.kep and (2) Abdul Rokhman, S. Kep., Ns., M.Kep

Hypertension can be called as silent killer. That can damage malfunction of heart, kidneys and brain without realizing, one of the way to safe the patients to lower blood pressure with exercise is brisk walking. The purpose of this study research is to know the existence of differences of blood pressure before and after doing brisk walking Exercise. Design of this study using Quasi Experimental with time series design approach using sampling the sampling in consecutive large sample get 24 in accordance with the criteria of inclusion, variable in this study is the blood pressure with brisk walking treatment data collection is observation. Data was analyzed using ANOVA with repeated testing of the level of significance of $f = 0.05$. That there is an influence of brisk walking Exercise (brisk walking exercise) against a decrease in blood pressure. The results showed before administering the sport of Racewalking entirely (100%) have a blood pressure 140 mmHg >, at post 1-post 2 there is a decrease in the average systolic 8 mmHg and diastolic 6 mmHg and then on post 2-post 3 decline average systolic and diastolic mmHg 9 5 mmHg. Based on the results of this research are quite effective for increasing the capacity of maximum heart rate, stimulating muscle contractions, the breakdown of glycogen and increased oxygen network. This exercise also can reduce the formation of plaque through increased use of fat and an increase in the use of glucose. It can be concluded that exercise is highly recommended because it is safe and no side effects we can get many benefits from doing such brisk walking Exercise.

Key Words: Exercise Brisk Walking, Blood Pressure, Hypertension.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul ” Pengaruh Olahraga Jalan Cepat (brisk walking exercise) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns. MKes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan
3. Isnii Lailatul Magfiroh.,S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
4. Abdul Rokhman.,S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya Skripsi ini.

6. Kepala Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik.
7. Seluruh pasien yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di STIKES Muhammadiyah Lamongan.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya Skripsi ini

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya. Peneliti menyadari bahwa skripsi yang di buat ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran guna menyempurnakan skripsi ini.

Lamongan, 05 Mei 2017

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
<i>CURRICULUM VITAE</i>	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR SIMBOL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Hipertensi.....	7
2.1.1 Definisi Hipertensi	7
2.1.2 Batasan Hipertensi	8
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.4 Jenis Hipertensi.....	9

2.1.5 Mekanisme Terjadinya Hipertensi.....	10
2.1.6 Faktor Resiko Penyebab Hipertensi.....	11
2.1.7 Faktor Resiko Penyebab Hipertensi Dapat Dikendalikan ..	12
2.1.8 Gejala Dan Manifestasi Hipertensi.....	15
2.1.9 Komplikasi.....	15
2.1.10 Penatalaksanaan Hipertensi.....	17
2.2 Konsep Olahraga Jalan Cepat	20
2.2.1 Definisi	20
2.2.2 Macam-Macam Jenis Olahraga Jalan	20
2.2.3 Penatalaksanaan Olahraga Jalan Cepat	21
2.2.4 Manfaat Olahraga Jalan Cepat	22
2.3 Peran Perawat.....	24
2.4 Peran Keluarga.....	24
2.5 Kerangka Konsep.....	25
2.6 Hipotesis Penelitian	26

BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.3 Variabel Penelitian	29
3.4 Definisi Operasional	30
3.5 Sampling Desain	32
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	35
3.7 Analisa Data.....	39
3.8 Kerangka Kerja	41
3.9 Etika Penelitian	43
3.9.1 Menghormati Harkat dan Martabat Manusia	43
3.9.2 Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subjek.....	44
3.9.3 Menghormati Keadilan dan Inklusifitas	44
3.9.4 Memperhitungkan Manfaat dan kerugian yang ditimbulkan	45

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi	46
4.2 Karakteristik Tekanan Darah	47
4.2.1 Jenis Kelamin.....	47
4.2.2 Pekerjaan.....	48
4.2.3 Pendidikan	48
4.2.4 Usia	49
4.2.5 Data Khusus	50
4.2.6 Analisa Pengaruh Olahraga Jalan Cepat terhadap Penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi	52
4.3 Hambatan Penelitian	55

BAB 5 : PENUTUP

5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
5.2.1 Bagi Akademik	57
5.2.2 Bagi Praktisi	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi menurut usia.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh olahraga jalan cepat (<i>brisk walking exercise</i>) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik.....	43
Tabel 4.1 Distribusi data penderita berdasarkan jenis kelamin di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik	47
Tabel 4.2 Distribusi data penderita berdasarkan pekerjaan di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik	48
Tabel 4.3 Distribusi data penderita berdasarkan pendidikan di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik	48
Tabel 4.4 Distribusi data penderita berdasarkan usia di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik	49
Tabel 4.5 Distribusi Data Tekanan Darah Pre-test dan Post-test1 sebelum dan sesudah melakukan Olahraga Jalan Cepat (<i>brisk walking exercise</i>) di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik pada Maret-April 2017	50

Tabel 4.6 Distribusi Data post-test2 dan post-test3 Tekanan Darah sesudah melakukan Olahraga Jalan Cepat (<i>brisk walking exercise</i>) di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik pada Maret-April 2017	51
Tabel 4.7 Distribusi Data Selisih Tekanan Darah sebelum dan sesudah Olahraga Jalan Cepat (<i>brisk walking exercise</i>) di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik pada Maret-April 2017	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Diagram kerangka konsep pengaruh olahraga jalan cepat (<i>brisk walking exercise</i>) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh olahraga jalan cepat (<i>brisk walking exercise</i>) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Petiyin Tunggal Kecamatan Dukun Gresik.....	42

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

DAFTAR SINGKATAN

Depkes	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
Dr.	: Dokter
IMT	: Indeks Masa Tubuh
Kg	: Kilo Gram
Mkep	: Magister Keperawatan
Mkes	: Magister Kesehatan
MMhg	: Mili Meter Raksa
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: <i>Ners</i>
RISKESDASNAS	: Riset Kesehatan Dasar Nasional
SLTP	: Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
Skep	: Sarjana Keperawatan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SST	: <i>Spinithalamic Tract</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TB	: Tinggi Badan
TK	: Taman Kanak-Kanak
USA	: <i>United State of America</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>

DAFTAR SIMBOL

- n : Perkiraan jumlah sampel
- N : Perkiraan besar populasi
- Z : Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)
- p : Perkiraan proporsi
- q : $1-p$ (100% - p)
- d : Tingkat kesalahan yang dipilih ($d = 0,05$)
- P : Prosentase
- Sp : Skor yang diperoleh
- Sm : Skor maksimal
- μ : Rata Populasi
- t : Σ rangking terkecil
- σ : standar deviasi
- n : jumlah sampel
- Z : Skor Z
- $<$: Kurang dari
- $>$: Lebih dari

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi

Lampiran 2 Permohonan Ijin Melakukan Surve Awal

Lampiran 3 Penerimaan Ijin Surve Awal UPT Puskesmas Mentaras

Lampiran 4 Rekomendasi Penelitian Dinas Kesehatan Gresik

Lampiran 5 Rekomendasi Ijin Penelitian KESBANGPOL

Lampiran 6 Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 Lembar Observasi

Lampiran 9 Lembar Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 10 SOP Olahraga Jalan Cepat (*brisk walking exercise*)

Lampiran 11 Lembar Observasi

Lampiran 12 SOP Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 13 Hasil SPSS

Lampiran 14 Tabulasi

Lampiran 15 Hasil Pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah
Olahraga Jalan Cepat (*brisk walking exercise*)

Lampiran 16 Modul Hipertensi dan SOP Olahraga Jalan Cepat (*brisk
walking exercise*)

Lampiran 17 Lembar Konsultasi