

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUBUR JAWA**

Karya Tulis Ilmiah
Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Irmawati
1710913420009



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2019

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KUBUR JAWA**

Karya Tulis Ilmiah
Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Irmawati
1710913420009



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Januari 2019

 METERAI
KEMPEL
210BCAFF459858672
6000
ENAM RIBURUPIAH
Irmawati

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUBUR JAWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

IRMAWATI

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 9 Januari 2019

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



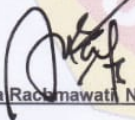
Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun

Anggota Dewan Penguji Lain

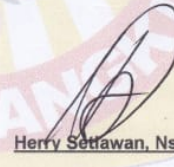


Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc



Herry Setiawan, Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Endang Pertiwati, Ns., M.Kes
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUBUR JAWA

Irmawati

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masih menjadi masalah besar di seluruh dunia. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan memberikan terapi nonfarmakologis berupa latihan jalan kaki.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kubur Jawa.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasy exsperimental* dengan rancangan penelitian *pra-post test design with control group*. *Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney* untuk mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap tekanan darah. Responden berjumlah 36 orang yang diambil secara *purposive sampling* yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara randomisasi dengan instrumen berupa lembar observasi tekanan darah. Intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa latihan jalan kaki yang dilakukan selama satu bulan dengan frekuensi 4 kali berturut-turut dalam seminggu pada hari Senin, Selasa, Sabtu dan Minggu, sebanyak 16 kali. Latihan jalan kaki dilakukan selama 30 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi tetapi tetap dilakukan observasi tekanan darah di hari yang sama dengan kelompok eksperimen.

Hasil: Terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan ($p=0,000$) di wilayah kerja Puskesmas Kubur Jawa.

Diskusi: Latihan jalan kaki yang rutin pada penderita hipertensi dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah terutama bagi penderita hipertensi.

Kata-kata kunci: hipertensi, lansia, latihan jalan kaki.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF WALKING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH HYPETENSION IN THE WORKING AREA OF KUBUR JAWA PRIMARY HEALTH CARE

Irmawati

Background: Hypertension is one of the major diseases worldwide. One way to reduce blood pressure is to provide non-pharmacological therapy in the form of walking exercise.

Objective:. To know the effect of walking exercise on blood pressure in people with hypetension in the working area of Kubur Jawa Primary Health Care.

Methods: This study used the quasy experimental method with a pre-post test design with control group. Analysis of the data used the Mann Whitney for to the effectiveness from blood pressure. 36 respondents were taken by purposive sampling which was divided into two groups: the experimental group and the control group randomly with the instrument in the form of a blood pressure observation sheet. The intervention given to the experimental group was in the form of walking exercises carried out for one month with a frequency of 4 consecutive times a week on Monday, Tuesday, Saturday and Sunday. Every walking exercise was carried out for 30 minutes. Whereas in the control group no intervention was given but continued observation of blood pressure on the same day as the experimental group.

Results: There was an effect of walking exercise on blood pressure in people with hypetension ($p = 0,000$) in the working area of Kubur Jawa Primary Health Care.

Discussion: Regular walking exercises in people with hypertension can control and reduce blood pressure, especially for people with hypertension.

Keywords: hypertension, the elderly, walking exercises.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUBUR JAWA”** tepat pada waktunya .

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Ilmu Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Dekan Fakultas Kedokteran Prof. Dr. Zairin Noor Helmi, dr., Sp. OT., K-SPINE., MM., FICS dan Ibu Endang Pertiwiwati, Ns., M. Kes. sebagai ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Ibu Devi Rahmayanti, Ns., M. Imun dan Ibu Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Ibu Dhian Ririn Lestari, Ns., M. Kep dan Bapak Herry Setiawan, Ns., M. Kep yang memberi kritik dan saran sehingga Karya Tulis Ilmiah menjadi semakin baik.

Kedua orang tua, suami dan anak tercinta yang tidak pernah lelah memberikan dukungan moril kepada peneliti. Semua teman-teman seperjuangan di PSIK Alih Jenjang 2017 dan semua pihak terkait atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, Januari 2019

Irmawati

KATA PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmaanirrohiim...

*Segala puji dan syukur kupersembahkan bagi sang penggenggam langit dan bumi,
dengan rahman rahim yang menghampar melebihi luasnya angkasa raya.*

*Dengan hanya mengharap ridho-Mu semata, ku persembahkan karya ini untuk yang terkasih ayahnda Junaidi, S.sos dan ibunda Nursanainah, S.Pd...,
buat suamiku tercinta Muhammad Fadhil, SE yang dengan penuh pengertian, kesabaran menjaga anak-anak dan ketulusan mencintaiku dengan segala kekuranganku
puteraku Ahmad Musthofa Rohit dan puteriku Rieva Naura Fadhillya Bilqis yang tersayang serta saudaraku Farida Ariyani, AMd. Keb yang banyak membantuku.
Doa kalian senantiasa mengiringi setiap derap langkahku dalam meniti kesuksesan.*

Untuk mu sahabatku

Fatmawati, Yuni Sunarni, Taufikurrahman, Ratna terima kasih telah banyak membantuku.....

Teman teman ku Alih Jenjang 2017.....

sungguh kebersamaan yang kita bangun selama ini telah banyak merubah kehidupanku menjadi pribadi yang lebih baik

Untuk mu Guruku;.....

Semoga Allah selalu melindungimu dan meninggikan derajatmu di dunia dan di akhirat, terima kasih atas bimbingan dan arahan selama ini Kepada Ibu Devi Rahmayanti, Ns.,M.Imun, Ibu Kurnia Rachmawati,Ns.,MNSc, Ibu Dhian Ririn Lestari, Ns.,M.Kep, Bapak Herry Setiawan, Ns.,M.Kep dan Bapak Abdurrahman Wahid, Ns.,M.Kep.

Semoga ilmu yang telah diajarkan menuntunku menjadi manusia yang berharga di dunia dan bernilai di akhirat.

**Kesuksesan Hidup adalah mendapatkan Kebahagiaan
Kunci kebahagiaan adalah seberapa besar kita bersyukur akan nikmat-NYA
Semakin kita bersyukur, maka semakin pula kita bahagia
“BERUNTUNG ENGKAU JIKA TERMASUK DALAM GOLONGAN ORANG-
ORANG YANG BERSYUKUR”**

“Try not to become a man of success but a man of value”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
KATA PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	10
2.1.1 Definisi.....	10
2.1.2 Klasifikasi Lansia	10
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi Pada Lansia.....	11
2.1.4 Target dalam Menurunkan Tekanan Darah.....	13
2.2 Konsep Tekanan Darah	13
2.2.1 Tekanan Darah	13
2.3 Konsep Hipertensi.....	15
2.3.1 Definisi	15
2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pada Nilai Tekanan Darah.....	15
2.3.3 Klasifikasi Hipertensi	19
2.3.4 Etiologi.....	20
2.3.5 Patofisiologi	21
2.3.6 Manifestasi Klinis.....	23
2.3.7 Komplikasi	24
2.3.8 Penatalaksanaan.....	24
2.4 Konsep Latihan Fisik.....	26
2.4.1 Definisi	26
2.4.2 Latihan Jalan Kaki	29
2.4.3 Manfaat Latihan Aerobik.....	31
2.4.4 Dampak Latihan Jalan Kaki Pada Hipertensi	32
2.4.5 Siklus Jalan Kaki	35
2.4.6 Manfaat Olahraga Pagi Hari	36
2.5 Konsep <i>Ace-I (Angiotensin-Converting Enzyme-Inhibitor)</i>	39
2.5.1 Mekanisme Kerja Obat Ace-I.....	41
2.5.2 Kontra Indikasi & Efek Samping	41
2.5.3 Penggolongan ACE Inhibitors	42

2.5.4 Dosis Pemakaian Kaptopril	42
BAB 3 LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
3.1 Landasan Teori	44
3.2 Hipotesis	48
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian	49
4.2 Populasi dan Sampel	50
4.3 Instrumen Penelitian	53
4.4 Variabel Penelitian	55
4.5 Definisi Operasional	56
4.6 Prosedur Penelitian	57
4.7 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	60
4.8 Cara Analisis Data	61
4.9 Tempat dan Waktu Penelitian	62
4.10 Etika Penelitian.....	63
BAB 5 HASIL PENELITIAN	
5.1 Analisis Univariat.....	66
5.1.1 Karakteristik Responden	66
5.1.2 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Intervensi Latihan Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	67
5.1.3 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Intervensi Latihan Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	68
5.2 Analisis Bivariat.....	69
5.2.1 Analisis Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	69
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Intervensi Latihan Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa.....	71
6.2 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Intervensi Latihan Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa.....	75
6.3 Analisis Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa.....	80
6.4 Keterbatasan Penelitian	84
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Simpulan	86
7.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Type Hipertensi menurut JNC VII.....	19
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian tentang “Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kubur Jawa”	49
Tabel 4.2	Jumlah Penderita Hipertensi yang berkunjung pada Pelayanan Kesehatan kategori umur di wilayah kerja Puskesmas Kubur Jawa Pada Bulan Juni Tahun 2018.....	50
Tabel 4.3	Definisi Operasional pada penelitian “Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kubur Jawa”	56
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Dari Karakteristik Responden Pada Penderita Hipertensi Berdasar Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	66
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Penderita Hipertensi Berdasar Pada Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	66
Tabel 5.3	Distribusi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Intervensi Latihan Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	67
Tabel 5.4	Distribusi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Intervensi Latihan Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	68
Tabel 5.5	Hasil Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Mekanisme Kerja Efek Latihan Jalan Kaki pada Penurunan Tekanan Darah	34
Gambar 2.2	Siklus <i>Gait Cycle</i> pada Berjalan Kaki.....	36
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Banjarbaru ke Puskesmas Kubur Jawa
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Ijin Studi Pendahuluan dari Puskesmas Kubur Jawa ke Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Banjarbaru
- Lampiran 4 *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Banjarbaru ke Puskesmas Kubur Jawa
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Ijin Penelitian dari ke Puskesmas Kubur Jawa ke Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Banjarbaru
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian Kelompok Eksperimen
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian Kelompok Eksperimen dari Peneliti
- Lampiran 9 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian Kelompok Kontrol
- Lampiran 10 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian Kelompok Kontrol dari Peneliti
- Lampiran 11 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Menjadi Responden
- Lampiran 12 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Menjadi Responden dari Responden
- Lampiran 13 Satuan Acara Kegiatan (SAK)
- Lampiran 14 Rencana Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Latihan Jalan Kaki
- Lampiran 15 Lembar Absensi (Kehadiran Mengikuti Kegiatan Latihan Jalan Kaki Pada Kelompok Eksperimen)
- Lampiran 16 Lembar Absensi (Kehadiran Mengikuti Kegiatan Latihan Jalan Kaki Pada Kelompok Eksperimen) dari Responden

- Lampiran 17 Lembar Absensi (Kehadiran Dalam Pengukuran Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol)
- Lampiran 18 Lembar Absensi (Kehadiran Dalam Pengukuran Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol) dari Responden
- Lampiran 19 Lembar Observasi Tekanan Darah Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Saat Sebelum Kegiatan Intervensi
- Lampiran 20 Lembar Observasi Tekanan Darah Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Saat Sebelum Kegiatan Intervensi dari Responden
- Lampiran 21 Lembar Isian Jadwal Minum Obat (Captopril 12,5 mg/25 mg)
- Lampiran 22 Lembar Isian Jadwal Minum Obat (Captopril 12,5 mg/25 mg) dari Responden
- Lampiran 23 Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Responden (Kelompok Eksperimen)
- Lampiran 24 Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Responden (Kelompok Eksperimen) dari Responden
- Lampiran 25 Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Responden (Kelompok Kontrol)
- Lampiran 26 Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Responden (Kelompok Kontrol) dari Responden
- Lampiran 27 Rekapitulasi Data Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Eksperimen (*Pretest*)
- Lampiran 28 Rekapitulasi Data Tekanan Darah Diastolik Pada Kelompok Eksperimen (*Pretest*)
- Lampiran 29 Rekapitulasi Data Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Eksperimen (*Posttest*)
- Lampiran 30 Rekapitulasi Data Tekanan Darah Diastolik Pada Kelompok Eksperimen (*Posttest*)
- Lampiran 31 Rekapitulasi Data Pada Tekanan Darah Sistolik Kelompok Kontrol
- Lampiran 32 Rekapitulasi Data Tekanan Darah Diastolik Pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 33 Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas
- Lampiran 34 Hasil Univariat
- Lampiran 35 Hasil Bivariat

Lampiran 36 Hasil Uji Komparasi

Lampiran 37 Dokumentasi Penelitian