



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* DAN SENAM *AEROBIC*

TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA

WANITA DEWASA DI PUSKESMAS REAMARI, BAUCAU,

TIMOR – LESTE TAHUN 2021

JAQUELINA MARIANA GUTERRES

1702041

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN

2021

**FEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* DAN SENAM *AEROBIC*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA
DEWASA DI PUSKESMAS REAMARI BAUCAU
TAHUN 2021**

SKRIPSI

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

JAQUELINA MARIANA GUTERRES

1702041

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA, TAHUN 2020/2021**

KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul : “Efektivitas *Brisk Walking Exercise* Dan Senam *Aerobic* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa di puskesmas Reamari, Baucau, Timor – Leste Tahun 2021” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaaan saya.

Yogyakarta, 06 September 2021



Jaquelina M. Guterres

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* DAN SENAM *AEROBIC*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
WANITA DEWASA DI PUSKESMAS REAMARI, BAUCAU,
TIMOR – LESTE TAHUN 2021**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan
Sidang skripsi dan disetujui pada**

Yogyakarta, 31 Agustus 2021



Dwi Nugroho Heri S., M.Kep., Sp. Kep. MB., PhD. NS

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skrripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada Tanggal
6 September 2021

Ketua Penguji :

Isnanto, S.Kep.,Ns.,MAN

:

Penguji I

Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns., M.Kep

:

Penguji II

Dwi Nugroho Heri, S., M. Kep., Sp.Kep. MB., PhD., NS,

:

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda
Yakkum Yogyakarta



(Vivit Retno Intening, S.Kep, Ns, MAN)

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Sarjana Keperawatan

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.)

MOTTO

*Acredite em si mesmo entao voce continua, Sempre
acredite no Pai do Ceu, Senhor Jesus, Mae Maria, entao
caminho sera lancado a partir de toda raiva e perigo.*

*Selalu percaya kepada Bapa di surga Tuhan Yesus
Bunda Maria, maka jalanmu akan dilancarkan dari
segala marah bahaya*

Xanana Gusmao

STIKES BETHESDA YAKKUM

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria, Santo Mikael atas kasih, Kebaikan, dan anugrahnya yang selalu menyertai dan memberkati.
2. Bapak Dwi Nugroho Heri S., M.Kep., Sp. Kep. MB., Phd. NS Selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dan membimbing peneliti dalam melakukan pembuatan skripsi ini.
3. Papa dan mama saya yang selalu memberi Doa, kasih sayang, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat MaunBoot, Manakhey, BinNyna, MaunNo, MaunPai, AlinDi, MaunDa, Manefoun, Apon, bbyCayta, bbyTeza, Risty, Arisa, Amajulia, Amaisa, Ninita yang selalu meluangkan waktu dalam memberikan bantuan baik dalam pikiran, motivasi dan spiritual.
5. Teman-teman angkatan 2017 khususnya program studi sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Kelas B yang telah memberikan semangat selama perkuliahan dan mengerjakan skripsi.

ABSTRAK

JAQUELINA MARIANA GUTERRES: “Efektivitas *Brisk Walking Exercise* Dan *Senam Aerobic* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa Di Puskesmas Reamari, Baucau, Timor-Leste Tahun 2021”

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu penyakit yang mematikan di dunia dan dapat menyerang siapa saja tua maupun muda. Senam termasuk salah satu olahraga yang dapat mengontrol hipertensi. Upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi adalah dengan *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas antara *brisk walking exercise* dan *senam aerobic* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa di puskesmas Reamari, Baucau Timor Leste Tahun 2021

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, pendekatan *two group pretest-posttest without control*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 sampel. 15 responden *brisk walking exercise* dan 15 responden *senam aerobic*. Uji statistic yang digunakan adalah *Paired t-test*.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan Senam *brisk walking exercise* di dapatkan nilai sig < 0,05, sedangkan hasil senam *aerobic* didapatkan nilai sig < 0,05. Hasil uji t-test menunjukkan t hitung (6,025) > t table (2,179), didapatkan bahwa *aerobic* lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dilihat dari nilai sig 0.022.

Kesimpulan: Hasil analisis menunjukkan bahwa *senam aerobic* lebih efektif terhadap penurunan tekana darah pada wanita dewasa dibandingkan dengan *brisk walking exercise*.

Saran: Pasien hipertensi dapat menjadikan senam *aerobic* sebagai salah satu alternative dalam mengontrol penyakit hipertensi, disamping penggunaan obat antihipertensi.

Kata Kunci: *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*, Wanita Dewasa, Tekanan Darah

Kepustakaan: 31, 2010-2018

ABSTRAK

JAQUELINA MARIANA GUTERRES: *“The effectiveness of Brisk Walking and Aerobic Exercise on reducing blood pressure against adult women at the Reamari Public Health Center, Baucau, Timor-Leste in 2021”*

Background: *Hypertension is one of the deadliest diseases in the world than can affect anyone, young or old. Efforts to prevent complications of hypertension are brisk walking and aerobic exercise.*

Objection: *To know effectiveness between doing Brisk Walking and Aerobic Exercise towards on reducing blood pressure on adult women Public Health Center, Baucau, Timor-Leste in 2021.*

Methods of Analyzing: *Quantitative research with a pre-experimental design with a two group pretest-posttest without control. Design approach using purposive sampling of 30 samples, 15 respondents Brisk Walking Exercise and 15 respondents Aerobic exercise. The statistical test used is the Paired t-test.*

Result: *The results of the analysis show that brisk walking exercise has a sig < 0,05, while the results of aerobic exercises have a sig < 0,05 The results of the T-test showed that t count (6.025) > t table (2.179), it was found that aerobics was more effective for lowering blood pressure as seen from the sig value of 0.022.*

Conclusion: *The result of analysis show that Aerobic Exercise is more effective on blood pressure than Brisk Walking.*

Sugestion: *Hypertensive patients can use aerobic exercise as an alternative in controlling hypertension, in addition to the use of antihypertensive drugs*

Keywords: *Brisk Walking and Aerobic Exercise, adult women. Blood Pressure XVII + 95 + 39+ Tables + schemes + Literature: 31, 2010-2018.*

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan anugerahnya yang telah memberikan berkat dan penguatan yang luar biasa .selama menjalani proses pembuatan proposal ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Efektivitas Senam *Brisk Walking Exercise* Dan Senam *Aerobic* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa Di Puskesmas Reamari, Baucau, Timor – Leste Tahun 2021 ”.

Skripsi ini disusun 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 peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Chefe Leonel Guterres, Lic.SP Dinas Kesehatan Kabupaten Baucau
2. Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep, Ns, MAN.
3. Bapak Dwi Nugroho Heri S., M.Kep., Sp. Kep. MB., Phd. NS Selaku dosen yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa pembuatan Skripsi.
4. Seluruh staff karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada peneliti dalam melakukan

penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, 06 September 2021

Jaquelina M. Guterres

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUT JUDUL	I
HALAMAN JUDUL.....	II
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	III
PRAKATA.....	VI
HALAMAN PENGESAHAN.....	VII
MOTTO.....	IX
PERSEMBAHAN.....	X
ABSTRAK	XI
<i>ABSTRAK</i>	XII
KATA PENGANTAR.....	XIII
DAFTAR ISI.....	IV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR TABEL.....	XVI
DAFTAR SKEMA.....	XVII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Hipertensi	11
B. Wanita Dewasa.....	25
C. <i>Senam Brisk Walking Exercise</i>	28
D. <i>Senam Aerobic</i>	26
E. Kerangka Teori.....	41
F. Kerangka Konsep.....	42
G. Hipotesis/ Hipotesis Penelitian	43

H. Variabel Penelitian	44
I. Definisi Operasional.....	61
BAB III METODE PENELITIAN.....	61
A. Desain Penelitian.....	61
B. Waktu dan Tempat Penelitian	62
C. Populasi dan Sampel	62
D. Alat Ukur Penelitian.....	65
E. Uji Validitas dan Reabilitas.....	66
F. Etika Penelitian	66
G. Prosedur Pengumpulan Data	6
H. Analisa Data	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	80
A. Hasil Penelitian	80
B. Pembahasan.....	104
C. Keterbatasan Penelitian	112
BAB V KESEMPULAN	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA.....	
Lampiran.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pemanasan (<i>Warming Up</i>).....	32
Gambar 2 Pendingnan (<i>Cooling Down</i>).....	32
Gambar 3. Kegiatan Inti	32
Gambar 4. Jalan Cepat	36

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Table 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Klasifikasi Derajat Hipertensi.....	14
Table 3. SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	24
Table 4. SOP Senam <i>Brisk Walking Exercise</i>	30
Table 5. SOP Senam <i>Aerobic</i>	33
Table 6. Definisi Operasional	60
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Usia dan pendidikan	62
Tabel 8. Nilai Mean Tekanan Darah sebelum dan sesudah <i>brisk walking Exercise</i>	65
Tabel 9. Nilai Mean Tekanan Darah sebelum dan sesudah senam <i>aerobic</i>	66
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	66
Tabel 11. Hasil Uji <i>Paired t-test</i> pertemuan I,II,III <i>Brisk Walking Exercise</i>	68
Tabel 12. Hasil Uji <i>Paired t-test</i> pertemuan I,II,III senam <i>Aerobic</i>	74

DAFTAR SKEMA

Skema1. Kerangka Teori.....	41
Skema2. Kerangka Konsep	42
Skema3. Rancangan penelitian	72

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pengajuan Topik Skripsi
- Lampiran 2 Permohonan Ijin Studi Awal
- Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Sertifikat Kalibrasi
- Lampiran 7 SOP Tekanan Darah
- Lampiran 8 SOP Senam *Brisk Walking Exercise*
- Lampiran 9 SOP Senam *Aerobic*
- Lampiran 10 *Table* umum
- Lampiran 11 Etika Penelitian
- Lampiran 12 Permohonan ijin penelitian
- Lampiran 13 Surat Dari Tempat Penelitian
- Lampiran 14 Bukti lolos *Similarity*
- Lampiran 15 Bukti Kelengkapan Syarat Ujian
- Lampiran 16 Form Penguji Ujian Skripsi
- Lampiran 17 *Cross Tabel*
- Lampiran 11 Jadwal Penelitian
- Lampiran 12 Anggaran Dan Dana Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi