



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

EFEKTIVITAS JALAN KAKI DAN SENAM HIPERTENSI

TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA

DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA

WERDHA ABIYOSO SLEMAN

YOGYAKARTA

2017

ESTER TRIYANI

1302044

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH

TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2017

**EFEKTIVITAS JALAN KAKI DAN SENAM HIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA ABIYOSO SLEMAN
YOGYAKARTA**

2017

SKRIPSI

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

ESTER TRIYANI

1302044

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOKYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Jalan Kaki Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

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

Yogyakarta, 12 Juli 2017

Ester Triyani

1302044

SKRIPSI

EFEKTIVITAS JALAN KAKI DAN SENAM HIPERTENSI

TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA

DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA

WERDHA ABIYOSO SLEMAN

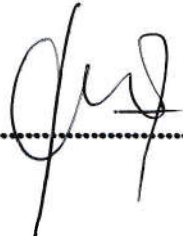
YOGYAKARTA

2017

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan Penguji

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Pembimbing : Isnanto, S.Kep., Ns., MAN.


(.....)



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

Kamis, 20 Juli 2017

Penguji I : I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C.

Penguji III : Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

(Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes)

Mengetahui,

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan

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

MOTTO

YESAYA 41:10 Janganlan takut, sebab Aku menyertai engkau, jangan bimbang, sebab Aku ini Allahmu, aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kananKu yang membawa kemenangan.

AMSAL 23:18 Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang.

MARKUS 11:24 Karena hal itu Aku berkata kepadamu : apa saja yang kamu minta dan doakan, percayalah kamu telah menerimanya, maka hal itu akan diberikan kepadamu.

PENGKHOTE

la membuat

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Tuhan Yesus Kristus
2. Bapak L.Peter Lakinau dan mama Darlina Kakak yang menjadi sumber semangatku, terima kasih untuk segalanya, yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan, semangat dan motivasi.
3. Abang erics, kak kori, keponakanku umbu, abang elisius, adik roy, adik yeni, sepupuku abang niko yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dukungan doa.
4. Terima kasih buat teman-teman tersayang Allo, lora, selly, thres, jelsi, sandra, joice, ani, adel, caca,windy, kak yeff, Power in Prayer cellgroup, Toyongers, Up great cellgroup, Holy Worshipper.
5. Teman-teman seperjuangan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan 2013.

ABSTRAK

ESTER TRIYANI. “Efektivitas jalan kaki dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Juli 2017”.

Latar belakang : Upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi adalah melaksanakan *self-management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari. *Self-management* terdiri dari kegiatan fisik (olahraga), diet, mengurangi stres dan berhenti merokok. Olahraga seperti jalan kaki ataupun senam hipertensi yang teratur memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini untuk Mengetahui efektivitas antara jalan kaki dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2017.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Time Series design* dilakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tanggal 13-18 Juni 2017. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel 30 responden yang terdiri dari dua kelompok yaitu 15 responden melakukan jalan kaki dan 15 responden lainnya melakukan senam hipertensi. Uji statistik yang digunakan adalah *Independent T-Test*.

Hasil: Hasil analisis data didapatkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada nilai *mean pre-post* jalan kaki yaitu 5,8 mmHg dan nilai *mean pre-post* senam hipertensi yaitu 6,0 mmHg.

Kesimpulan: Hasil analisis menunjukkan bahwa senam hipertensi lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan dengan jalan kaki.

Saran: Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan alternatif untuk membantu dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: Jalan kaki-senam hipertensi-tekanan darah-lansia

xvi + 102 hal+15 tabel+3 skema +12 lampiran

Kepustakaan :66, 2007-2017

ABSTRACT

ESTER TRIYANI. “Effectiveness of Walking and Hypertension Gymnastics to Blood Pressure in Elderly at Tresna Werdha Abiyoso Social Service Center of Sleman Yogyakarta on July 2017”.

Background: The effort to prevent hypertension complications is to implement self-management as one of the management of disease in everyday life. Self-management consists of physical activity (exercise), diet, reduce stress and quit smoking. Sports such as walking or regular hypertension exercises have an effect on blood pressure and can help people with hypertension in controlling blood pressure.

Objective: This research to examine the effectiveness of walking and hypertension gymnastics against blood pressure in elderly at Tresna Werdha Abiyoso Social Service Center of Sleman Yogyakarta Year 2017.

Methods: This research used Quasy Experiment design with Time Series design approach. This study has been done in Tresna Werdha Abiyoso Social Service Center of Sleman Yogyakarta on 13th-18th June 2017. Purposive Sampling was used to obtain 30 respondents consisting of two groups with 15 respondents for walking group and 15 other respondents for hypertension gymnastics group. The statistical test used was the Independent T-Test.

Results: The result of the data analysis showed that there was a decrease of blood pressure at the mean pre-post value of walking, 5.8 mmHg and the mean pre-post of hypertensive gymnastics that is 6,0 mmHg.

Conclusion. The results of the analysis that hypertension gymnastics is more effective to decrease blood pressure compared to walking.

Suggestions: The result of the study expected to be an alternative exercise lowering blood pressure in elderly with hypertension.

Keywords: Walking- hypertension gymnastics -blood pressure-elderly

xvi + 102 pages + 15 tables + 3 schemas + 12 appendices

Bibliography: 66, 2007-2017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan anugerahNya yang telah memberikan berkat dan penguatan yang luar biasa bagi peneliti dalam mengerjakan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Jalan Kaki Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2017.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar strata satu (SI) Ilmu Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Dra. Rediawati Wuryaning Jatmi selaku Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta.
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN selaku Wakil Ketua Bidang I Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Kepala Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN. Selaku pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam pembuatan skripsi.

6. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji I
7. Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C selaku Penguji II
8. Bapak Muh.Fathoni Rahman, Amd.Kep selaku Pembimbing Klinik Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta.
9. Bapak L.Piter Lakinau dan Ibu Darlina K, selaku kedua orangtua peneliti yang selalu memberikan dukungan, doa serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
10. Erics, Elisius, Christian Roy Keni dan Yeni Widiawati selaku abang dan adik kandung peneliti yang selalu memberikan dukungan, doa serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Staff perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum yang telah menyediakan referensi kajian teori.
12. Staff tata usaha STIKES Bethesda Yakkum yang telah membantu proses pengurusan surat penelitian.
13. Teman-teman angkatan 2013 STIKES Bethesda Yakkum yang telah memberikan semangat dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR TABEL LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Toeri	
1. Lansia.....	11
2. Hipertensi.....	16
3. Jalan Kaki.....	37
4. Senam Hipertensi.....	44
B. Kerangka Teori.....	50
C. Kerangka Konsep.....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	52
E. Asumsi Penelitian.....	53
F. Variabel Penelitian	
1. Definisi Konseptual.....	53
2. Definisi Operasional.....	55

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	57
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	57
C. Populasi dan Sampel.....	58
D. Alat Ukur Penelitian.....	59
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	60
F. Etika Penelitian.....	60
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	62
H. Pengolahan Data.....	66
I. Analisis Data.....	67

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	72
B. Pembahasan.....	83
C. Keterbatasan Penelitian.....	95

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Keaslian penelitian.....	7
Tabel 2. Klasifikasi tekanan darah berdasarkan nilai <i>Mean Arterial Pressure</i>	18
Tabel 3 SOP pengukuran tekanan darah.....	36
Tabel 4 SOP Senam Hipertensi.....	47
Tabel 5 Definisi Operasional.....	55
Tabel 6 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden.....	73
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sebelum Dilakukan Jalan Kaki.....	74
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi.....	75
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sesudah Dilakukan Jalan Kaki.....	76
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi.....	77
Tabel 11 Hasil uji normalitas tekanan darah	78
Tabel 12 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki.....	79
Tabel 13 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki.....	80
Tabel 14 Efektivitas Jalan kaki dan Senam Hipertensi.....	81
Tabel 15 Uji Regresi Sederhana Jalan kaki dan Senam Hipertensi.....	82

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 1 Kerangka Teori	50
Skema 2 Kerangka Konsep.....	51
Skema 3 Rancangan Penelitian.....	57

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan studi awal
- Lampiran 2. Surat permohonan ijin penelitian STIKES Bethesda Yakkum
- Lampiran 3. Surat permohonan ijin penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik DIY
- Lampiran 4. Surat permohonan ijin penelitian Dinas Sosial DIY dan surat selesai penelitian
- Lampiran 5. Surat kalibrasi
- Lampiran 6. Surat persetujuan menjadi asisten
- Lampiran 7. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8. Lembar observasi
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (jalan kaki)
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (senam hipertensi)
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (Pengukuran Tekanan darah)
- Lampiran 12. Anggaran penelitian

DAFTAR TABEL LAMPIRAN

Tabel 1. Tabel umum

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sebelum Dilakukan Jalan Kaki

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sesudah Dilakukan Jalan Kaki

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Gambaran MAP Pada Lansia Sesudah Dilakukan Senam hipertensi

Tabel 9 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki dan Senam Hipertensi

Tabel 10 Efektivitas Jalan kaki dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah

Tabel 11 Uji regresi sederhana jalan kaki dan senam hipertensi