

**PENGARUH PEMBERIAN *BRISK WALKING EXERCISE* DAN *SLOW
DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PENDERITA HIPERTENSI**



SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :

Nurisma Pramudiana

J120150059

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG
“PENGARUH PEMBERIAN *BRISK WALKING EXERCISE* DAN *SLOW*
***DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN**
DARAH PENDERITA HIPERTENSI”

Skripsi ini Telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nurisma Pramudiana

J 120 150 059

Pembimbing



Isnaini Herawati, Ftr., M.Sc

NIK : 748

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “PENGARUH PEMBERIAN *BRISK WALKING EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI”.

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi, dan disetujui di depan tim penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Januari 2019

Menyetujui,
Tim Penguji Skripsi

Penguji

Tanda Tangan

1. Isnaini Herawati, Ftr., M.Sc

(.....)

2. dr. Siti Soekiswati, M.H

(.....)

3. Farid Rahman, SST.FT.,M.Or

(.....)

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786/0617117301

MOTTO

“Karena perkataan adalah sebagian dari doa “

“selesaikan apa yang sudah dimulai”

“Minta restu dan doa orang tua itu penting”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ✓ ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya hingga dapat terselesaikan skripsi ini.
- ✓ Orangtuaku Abah Muhammad Yusuf dan Ibu Budi Haryati serta Adik Lida Nurhalisa, terimakasih telah mendukung baik secara moril maupun materiil dan senantiasa mendoakan disetiap waktu sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan sarjana ini.
- ✓ Keluarga besar Himpunan Alumni Binaul Ummah khususnya regional Jogjakarta dan Jawa Tengah (Himmah Jogteng) dan keluarga besar HMP Fisioterapi UMS 2016-2017 yang menjadi keluarga kedua saya dan menjadi tempat memperbaiki jiwa yang terkadang futur untuk mengingat Allah dalam setiap detik waktu yang diberikanNya. Kalian adalah sosok yang selalu saya harapkan kehadirannya ketika saya merindukan indahnya ukhuwah diantara sesama.
- ✓ Kepada pembimbing tercinta Ibu Isnaini Herawati, Ftr., M.Sc yang telah sabar membimbing saya dari awal pembuatan proposal sampai akhir, serta kepada seluruh dosen dan staf program studi Fisioterapi yang telah mendidik saya. *barakallahulakum, jazakumullah khoir.*
- ✓ Terima Kasih kepada Ivan Pratama Putra, Ridha, Baity, Nanda, Naufal, Candra, Septi, Hanin, Firda dan Suci yang telah mendengarkan keluhan-kesah

saya, memberikan saran dan motivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. *Barakallahulakum Jami'an*.

- ✓ Kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian dan bersedia membantu saya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih dan semoga Allah berikan kesehatan, keselamatan dan keberkahan bagi kita semua. aamiin
- ✓ Terima kasih untuk teman-teman khususnya Fisioterapi kelas B dan Angkatan 2015 untuk waktu dan kebersamaan yang kita lalui bersama selama ini, Semoga Allah mempertemukan kita kembali dan semoga sukses untuk kita semua. *Aamiin Allahumma Aamiin*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamina segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Brisk Walking Exercise* dan *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Darah Penderita Hipertensi”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, Ftr., M.Sc, selaku Kaprodi Fisoterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Isnaini Herawati, Ftr., M.Sc, selaku pembimbing. Penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
5. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kedua Orang Tua dan segenap keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 23 Januari 2019

Penulis

Nurisma Pramudiana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
B. Tinjauan Teori	8
1. Tekanan Darah	8
2. Hipertensi	9
3. Brisk Walking Exercise	13
4. Slow Deep Breathing Exercise.....	14
C. Kerangka Berfikir	15
D. Kerangka Konsep.....	15
E. Hipotesis	16
BAB III.....	17
METODE PENELITIAN	17

A. Metode Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Variabel Penelitian.....	20
E. Definisi Konseptual	20
F. Definisi Operasional	21
G. Jalannya Penelitian	24
H. Teknik Analisis Data	24
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	26
A. Gambaran Umum.....	26
B. Karakteristik Responden.....	27
1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia	27
2. Data Tekanan Darah Systole dan Diastolik Responden	28
C. Uji Analisis Data	29
1. Uji Normalitas Data	29
2. Uji Pengaruh	30
a. Tekanan Darah Systolik	30
b. Tekanan Darah Diastolik	31
3. Uji Beda Pengaruh.....	31
a. Tekanan Darah Systolik	31
b. Tekanan Darah Diastolik	32
D. Pembahasan	32
1. Karakteristik responden berdasarkan usia	32
2. Karakteristik berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik.....	33
3. Pengaruh pemberian brisk walking exercise dan slow deep breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.	33
4. Pengaruh pemberian <i>slow deep breathing exercise</i> untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi	35
5. Perbedaan pengaruh pemberian brisk walking exercise dan slow deep breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.	37
E. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39

A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
C. Implikasi	40
DAFTAR PUSTAKA	41
Lampiran	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Roadmap Penelitian.....	7
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	15
Gambar 2.3 KerangkaKonsep.....	15

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 3.1 Rencana Kegiatan.....	18
Tabel 3.2 Dosis Latihan.....	22
Tabel 4.1 Gambaran FrekuensiUsia Responden.....	27
Tabel 4.2 Frekuensi Data Tekanan Darah Sistolik awal.....	28
Tabel 4.3 Frekuensi Data Tekanan Darah Diastolik awal.....	28
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data.....	29
Tabel 4.5 Uji Pengaruh (Tekanan Darah Sistolik).....	30
Tabel 4.6 Uji Pengaruh (Tekanan Darah Diastolik).....	31
Tabel 4.7 Uji beda pengaruh (Tekanan Darah Sistolik).....	31
Tabel 4.8 Uji Beda Pengaruh (Tekanan Darah Diastolik).....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lampiran Prosedur Pengukuran Tekanan Darah
2. Lampiran Prosedur Pelaksanaan *Brisk Walking Exercise*
3. Lampiran Prosedur Pelaksanaan *Slow Deep Breathing Exercise*
4. Surat *Informed Consent*
5. Lampiran Data Penelitian Hasil Uji Normalitas
6. Lampiran Data Penelitian Hasil Uji Pengaruh dengan *Wilcoxon Test*
7. Lampiran Data Penelitian Hasil Uji Beda Pengaruh dengan *Mann Whitney Test*
8. Surat Balasan Posyandu Lansia Ngudi Waras, Tohudan
9. Surat Uji Kelayakan Etik
10. Surat Ijin Penelitian
11. Surat Kalibrasi
12. Dokumentasi Penelitian

PENGARUH PEMBERIAN *BRISK WALKING EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan keadaan seseorang mengalami tekanan darah yang konsisten berkisar antara 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan *stroke*, penyakit jantung, penyakit ginjal dan penyakit pembuluh darah. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena tingkat morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. Penanganan fisioterapi yang diberikan oleh peneliti berupa *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh pemberian *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode Penelitian : Jenis penelitian menggunakan *quasi experimental* dengan metode *two group pre test and post test design*

Hasil Penelitian: Hasil uji pengaruh menggunakan *wilcoxon test* pada kelompok perlakuan 2 diperoleh hasil $p: 0,002$ ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok perlakuan 1 diperoleh hasil $p: 0,005$ ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh pada tekanan darah sistolik setelah diberi perlakuan. Kemudian, hasil uji pengaruh pada kelompok perlakuan 1 dan 2 memperoleh hasil $p: 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pada tekanan darah diastolik setelah diberikan perlakuan.

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Tohudan.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, *Slow Deep Breathing Exercise*,

THE EFFECT OF GIVING *BRISK WALKING EXERCISE AND SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TO DECREASING HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Background: Hypertension or known as high blood pressure is a condition of a person experiencing consistent blood pressure ranging from 140/90 mmHg. Hypertension is the main factor that can cause strokes, heart disease, kidney disease and vascular disease. This shows that hypertension is a health problem that needs attention because of its high morbidity and mortality. Handling of physiotherapy given by researchers in the form of brisk walking exercise and slow deep breathing exercise to reduce blood pressure in patients with hypertension.

Objective: To determine the effect of giving brisk walking exercise and slow deep breathing exercise to decrease blood pressure in patients with hypertension.

Research Method: This type of research uses quasi experimental with two group pre test and post test design methods

Results: The results of the effect test using Wilcoxon test in the treatment group 2 obtained the results of $p: 0.002$ ($p < 0.05$), while in the treatment group 1 the results of $p: 0.005$ ($p < 0.05$), which means there is an influence on systolic blood pressure after treated. Then, the results of the effect tests on the treatment groups 1 and 2 obtained the results of $p: 0.002$ ($p < 0.05$) which meant that there was an effect on diastolic blood pressure after treatment.

Conclusion: the effect of giving a walking walking exercise and a slow deep breathing exercise can reduce blood pressure in hypertensive patients at the Ngudi Waras Elderly Health Center, Tohudan

Keywords: Brisk Walking Exercise, Hypertension, Slow Deep Breathing Exercise