

**PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN JALAN KAKI
INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWI PENDERITA HIPOTENSI**



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Disusun Oleh:

KURNIA SITI MAHANIYAH

J120150074

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN JALAN KAKI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI PENDERITA HIPOTENSI

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Kamis

Tanggal : 16 Mei 2019

KURNIA SITI MAHANIYAH

J120150074

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN JALAN KAKI INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI
PENDERITA HIPOTENSI**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Kurnia Siti Mahanivah

J120150074

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing,



dr. Siti Soekiswati, MH
NIK/NIDN: 0611096801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN JALAN KAKI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI PENDERITA HIPOTENSI**”

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

Hari : Kamis

Tanggal : 16 Mei 2019

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. dr.Siti Soekiswati, MH

()

2. Isnaini Herawati, S.Fis , M.Sc

()

3. Maskun Pudjianto, SMPH.,M.Kes

()

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mufidzimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786 06-1711-7301

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

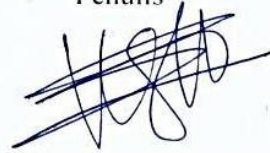
Nama : Kurnia Siti Mahaniyah
NIM : J120150074
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Angkat Beban Dan Jalan Kaki Interval

Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Penderita Hipotensi

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 1 Mei 2019

Penulis



Kurnia Siti Mahaniyah

J120150074

HALAMAN MOTTO

“Lakukan Apa Saja Yang Dihadapanmu Sekarang”

“Lakukan Apapun Dengan Semaksimal Mungkin”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alam, saya tujukan kepada Allah SWT, dzat yang maha mengetahui dimana tidak ada kemudahan kecuali apa yang engkau jadikan mudah, sedang yang susah bisa Engkau jadikan mudah, jika engkau menghendaknya.

Sehingga atas berkat rahmat dan segala karuniamu penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa penulis menyampaikan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan taufiq dan hidayahNya.
2. Ibu dr.Siti Soekiswati, MH selaku dosen pembimbing. Yang telah meluangkan waktu dan penuh kesabaran membimbing proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Moh.Darojatin dan Ibu Agustin Yubaidah yang sangat saya cintai, restu Bapak Ibu adalah ridho dari Allah SWT. Terimakasih atas semua dukungan dan do'a yang tiada henti untuk terus semangat dan berjuang hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Adik kandungku Ramadhani M Shihab, kakakku mas Ilvan Fauzi Nurani dan mas Irvan Fauzi Nurani serta keluarga besarku yang selalu memberi dukungan dan do'a kepadaku.
5. Sahabatku dari SMP, SMA dan Kuliah yang telah membantu, memberikan dukungan dan saling menguatkan.

6. Seluruh teman-temanku dari SMP, SMA hingga teman Kuliah yang sudah menemani dan saling membantu dalam perjuangan ini.
7. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Semua penulis jurnal yang telah membantu dalam mendapatkan materi untuk skripsi saya.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN JALAN KAKI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI PENDERITA HIPOTENSI”

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi. Di Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Bapak Dr. Sofyan Arif, M.Si. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu dr.Siti Soekiswati, MH. Selaku dosen pembimbing skripsi.
4. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis , M.Sc selaku dosen penguji 1.
5. Bapak Maskun Pudjianto, SMPH.,M.Kes selaku dosen penguji 2.
6. Ibu dan Bapak serta keluargaku terimakasih atas do'a dan dukungannya.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun dei sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 1 Mei 2019

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN JALAN KAKI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI PENDERITA HIPOTENSI

Hipotensi atau yang sering lebih dikenal tekanan darah rendah adalah dimana seseorang memiliki tekanan darah dibawah 90/60 mmHg yang menyebabkan gejala- gejala seperti pusing atau bahkan pingsan. Gangguan dapat mempengaruhi aktivitas belajar para mahasiswa dalam perkuliahan. Pemberian modalitas intervensi fisioterapi seperti latihan angkat beban dengan beban yang ringan dan jalan kaki interval. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh angkat beban dan jalan kaki interval pada mahasiswa semester dua jurusan Fisioterapi UMS. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment*, pendekatan *two groups pre and post test design*. Penentuan populasi menggunakan *sampling purposive*. Subjek penelitian adalah 14 mahasiswa. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok A pemberian latihan angkat beban, sedangkan kelompok B pemberian latihan jalan kaki interval. Instrumen penelitian menggunakan *Sphygmomanometer* atau Tensimeter. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh pemberian latihan angkat beban dengan ($p < 0,05$), adanya pengaruh pemberian latihan jalan kaki interval dengan ($p < 0,05$) dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian latihan angkat beban dan jalan kaki interval dengan ($p > 0,05$).

Kata Kunci: latihan, angkat beban, jalan kaki interval, hipotensi, mahasiswa

ABSTRACT

Low blood pressure or hypotension is where a person has a pressure below 90/60 mmHg causing symptoms such as dizziness and even fainting. Disorders can affect the learning activities of female students in lectures. Providing physiotherapy intervention modalities such as weight training with light weights and walking intervals. The purpose of this study was to determine the effect of lifting weights and walking intervals on second semester majoring in UMS Physiotherapy. The research method used was quasi experiment, two groups approach pre and post test design. Determination of population using purposive sampling. The research subjects were 14 female students. The sample was divided into 2 groups. Group A provides weight training, while group B provides interval training. The research instrument used a Sphygmomanometer or Tensiometer. The results of the study were that there was an effect of giving weight training with ($p < 0.05$), there was an effect of giving interval walking exercises with ($p < 0.05$) and there was no significant difference between the effect of weight training and walking intervals with ($p > 0.05$).

Keywords: exercise, weight lifting, interval walking, hypotension, female students.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Tinjauan Teori.....	9
1. Tekanan Darah	13
2. Latihan untuk Meningkatkan Tekanan Darah	19
C. Kerangka Berfikir.....	25
D. Kerangka Konsep.....	26
E. Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan	27
C. Populasi dan Sampel	28
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
E. Alur Penelitian.....	29
F. Variabel	31
G. Definisi Konseptual.....	31
H. Definisi Operasional.....	33
I. Teknik Pengumpulan Data	33
J. Teknik Analisis Data.....	34
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
 BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	50
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Desain Eksperimen <i>pretest-posttest</i>	27
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	27
Tabel 4.1. Karakteristik responden berdasar usia	36
Tabel 4.2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	37
Tabel 4.3 Hasil Uji Data Deskriptif	37
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Shapiro-Wilk test</i>	38
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	39
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i>	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Road Map</i> Penelitian	8
Gambar 2.2 Latihan Angkat Beban (<i>Dumbbell</i>)	22
Gambar. 2.3 Kerangka Berpikir	25
Gambar 2.4. Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat *Ethical Clearance*

Lampiran 2 Lembar persetujuan responden

Lampiran 3 Hasil Data Penelitian

Lampiran 4 Foto Penelitian

Lampiran 5 Foto Hasil Uji SPSS