

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN
DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI
POSYANDU AYEM TENTREM KARANGMALANG SRAGEN**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Fisioterapi

Oleh :

RUSSIWI NUR TELASIH J120150072

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN
DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI
POSYANDU AYEM TENTREM KARANGMALANG SRAGEN**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program SI Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Disusun oleh:

Russiwi Nur Telasih

J120150072

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Umi Budi Rahayu', is positioned above the printed name of the supervisor.

Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes.

NIDN. 0620117301

HALAMAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI POSYANDU AYEM TENTREM
KARANGMALANG SRAGEN**

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Selasa

Tanggal : 06 Agustus 2019

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes ()
2. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes ()
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN: 786 06-1711-7301

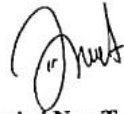
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 14 April 2019

Penulis



Russiwi Nur Telasih

MOTTO

Dia yang pergi untuk mencari ilmu pengetahuan, dianggap sedang berjuang di
jalan Allah SWT sampai dia kembali.

~H.R Tirmidzi

Suksesadalah saat persiapan dan kesempatan bertemu

~Bobby Unser

Pengetahuan tidak hanya didasarkan pada kebenaran saja, tetapi juga kesalahan

~Carl gustav

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

☞ Kedua orang tua, kakak dan adik saya yang selalu memberi nasehat, semangat serta do'a tanpa henti.

☞ Seluruh keluarga besar saya yang selalu memberi dukungan dan do'a.

☞ Semua teman-teman saya yang selalu menjadi penghibur dan pendengar dalam segala suasana.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Ayem Tentrem Karangmalang Sragen”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih 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, S.Fis., M.Sc., F.Tr selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dr. Umi Budi Rahayu S.Fis., Ftr.,M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Bapak, Ibu, Kakak dan Adek serta segenap Keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
7. Teman-teman terdekat yang telah memberi motivasi dan semangat.

8. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.

9. Seluruh subjek penelitian, yang telah terlibat dalam penelitian ini.

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

Surakarta, 14 April 2019

Russiwi Nur Telasih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	4
C.Tujuan Penelitian.....	4
D.Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A.Tinjauan Pustaka	6
B.Tinjauan Teori	7
C. Kerangka Berpikir	14
D. Kerangka Konsep	15
E. Hipotesis	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
A. Waktu dan Tempat Penelitian	17
B. Jenis Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Variabel Penelitian	18
E. Definisi Konseptual	19
F. Definisi Operasional	19

G. Jalannya Penelitian	21
H. Teknik Analisis Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Penelitian	24
B. Hasil Penelitian	24
C. Pembahasan	28
D. Keterbatasan Penelitian	31
BAB V PENUTUP	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel road maps penelitian serupa.....	6
Tabel 2.2 Kategori Tekanan Darah Berdasarkan A Statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension 2013	8
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	25
Tabel 4.2 Hasil Analisis Uji Normalitas Tekanan Darah (TD).....	26
Tabel 4. 3 Uji Pengaruh Sistolik Wilcoxon Test.....	27
Tabel 4.4 Uji Pengaruh Diastolik Paired Sample t Test.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Brisk walking exercise</i>	13
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Prosedur Terapi Latihan *Brisk Walking Exercise*

Lampiran 2 Protap/Sop Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 3 Protocol Terapi Latihan *Brisk Walking Exercise*

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 5 Etical Clearance

Lampiran 6 Surat Pengantar Dari Kepala Desa

Lampiran 7 Form Penelitian Penurunan Tekanan Darah

Lampiran 8 Data Karakteristik Responden

Lampiran 9 Hasil olah data statistik

Lampiran 10 Gambar saat Penelitian

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2019

RUSSIWI NUR TELASIH / J 120 150 072

“PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI POSYANDU AYEM TENTREM KARANGMALANG SRAGEN”

(Dibimbing oleh : Umi Budi Rahayu, S.Fis., M.Kes)

LATAR BELAKANG: *Brisk Walking Exercise* adalah intervensi yang bertujuan untuk penurunan risiko mortalitas dan morbiditas penderita hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, menjaga berat badan, menjadikan tubuh rileks, latihan ini aman pada semua usia penderita hipertensi.

TUJUAN: Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment*. Dengan desain penelitian *one group pre and post design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Posyandu Lansia di Desa Bunder Karangmalang yang berjumlah sekitar 10 orang.

HASIL PENELITIAN: Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa berdasarkan hasil uji pengaruh dengan menggunakan *wilcoxon test* nilai *p-value* tekanan sistolik sebesar 0,004 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lanjut usia. Pada uji pengaruh dengan menggunakan *wilcoxon test* diketahui bahwa nilai *p-value* tekanan diastolik sebesar 0,019 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada lanjut usia.

KESIMPULAN: Ada pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lanjut usia di Posyandu Ayem Tentrem Karangmalang Sragen.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Tekanan Darah, Lansia.

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
SKRIPSI, 2019

RUSSIWI NUR TELASIH / J 120 150 072
**“INFLUENCE OF BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD
PRESSURE OF HYPERTENSION IN ELDERLY PEOPLE IN POSYANDU
AYEM TENTREM KARANGMALANG SRAGEN”**

(Guided by: Umi Budi Rahayu, S.Fis., M.Kes)

BACKGROUND: Brisk Walking Exercise is an intervention that aims to decrease the risk of mortality and morbidity of patients with hypertension through the mechanism of burning calories, maintaining weight, making the body relax, exercise is safe at all ages Patients with hypertension.

OBJECTIVES: The purpose of this research is to know the influence of brisk walking exercise in decreasing blood pressure in patients with hypertension.

RESEARCH METHOD: The type of research used in this research is pre-experiment. With one group pre and post design research design. The population in this study is all members of the Posyandu elderly in the village of Bunder Karangmalang numbering about 10 people.

RESULTS of the research: based on the results of the research is known that based on the results of influence test by using Wilcoxon test systolic pressure p-value of 0.004 so that it can be concluded that there is influence of training brisk walking Exercise against a reduction in systolic blood pressure in the elderly. In the influence test by using Wilcoxon test it is known that the value of the P-value of diastolic pressure is 0.019 so that it can be concluded that there is a influence of brisk walking exercise to decrease in diastolic blood pressure in advanced Age.

CONCLUSION: There is a Brisk Walking Exercise influence on the decrease in blood pressure of patients with hypertension in the elderly in Posyandu Ayem Tentrem Karangmalang Sragen.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Blood Pressure, Elderly