



**PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING*
TERHADAP TEKANAN DARAH KLIEN HIPERTENSI
DI DESA SUBO KECAMATAN PAKUSARI
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

oleh

**Dian Nurani Octavia
NIM 102310101019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2014**



**PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING*
TERHADAP TEKANAN DARAH KLIEN HIPERTENSI
DI DESA SUBO KECAMATAN PAKUSARI
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan memenuhi gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

oleh

**Dian Nurani Octavia
NIM 102310101019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2014**

SKRIPSI

**PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING* TERHADAP
TEKANAN DARAH KLIEN HIPERTENSI DI DESA SUBO
KECAMATAN PAKUSARI KABUPATEN JEMBER**

oleh

Dian Nurani Octavia
NIM 102310101019

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Murtaqib, M. Kep

Dosen Pembimbing Anggota : Hanny Rasni, M. Kep

PERSEMBAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember ini, saya persembahkan kepada:

1. Ayah Mukhdor dan Ibu Umi Kulsum selaku orang tuaku tercinta;
2. adikku tersayang, Dini Nur Amaliyah Septiani dan Dimas Putra Nur Mukhammad Saiful Anwar beserta keluarga besar yang ku sayangi;
3. seluruh guru dan karyawan TK Dharma Wanita Pekoren, SDN Pekoren 1, SMP Negeri 1 Bangil dan SMA Negeri 1 Bangil;
4. seluruh dosen, karyawan, dan mahasiswa/mahasiswi PSIK UNEJ;
5. seluruh responden Desa Subo, seluruh karyawan dan staf pelaksana di Puskesmas Pakusari, Polindes Subo, Kantor Kecamatan Pakusari dan Kantor Desa Subo, serta segenap instansi yang telah membantu dalam proses administrasi penelitian dan studi pendahuluan;
6. sahabatku di PSIK UNEJ, Ragil, Nurul, Fajrin, Mbak Frinda, Mbak Lielys, Riskita, Rika, Nita Eka, Revy, Enggar, Ridla, Halim, Alvivo, Athok dan seluruh angkatan 2010 yang tidak bisa disebutkan satu per satu, serta sahabatku sejak SMA, Joko Bagus dan Sri Saraswati, ku ucapkan terima kasih tak terhingga atas segala dukungan dan semangatnya;
7. almamater tercinta Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang ku banggakan.

MOTO

“Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya.”

(HR. Bukhari Muslim) ¹

“Dan bahwasanya setiap manusia itu tiada akan memperoleh (hasil) selain apa yang telah diusahakannya.”

(terjemahan Surat An-Najm ayat 39) ²

Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada hasil.

Usaha dengan keras adalah kemenangan hakiki.

(Mahatma Gandhi) ³

¹Salim, Syaikh. 2005. *Ensiklopedi Larangan Menurut Al-Quran dan As-Sunnah*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

²Departemen Agama RI. 2011. *Al-Quran dan Terjemahan Edisi Ilmu Pengetahuan*. Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa.

³Hardiyanto, R. 2010. *Magic Words: Kata-kata Ajaib Pengubah Nasib*. Yogyakarta: Media Pressindo.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember ini telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

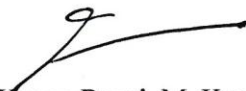
hari : Selasa
tanggal : 22 April 2014
tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji
Ketua,



Murtaqib, M. Kep
NIP. 19740813 200112 1 002

Anggota I



Hanny Rasni, M. Kep
NIP. 19761219 200212 2 002

Anggota II



Ns. Nur Widayati, M.N
NIP. 19810610 200604 2 001



Mengesahkan
Ketua Program Studi,
dr. Sujono Kardis, Sp. KJ
NIP. 19490610198203 1 001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Nurani Octavia

NIM : 102310101019

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “*Pengaruh Therapeutic Exercise Walking terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember*” ini adalah benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, April 2014
Yang menyatakan,

Dian Nurani Octavia
NIM 102310101019

Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember (*The Influence of Therapeutic Exercise Walking on Blood Pressure of Hypertensive Client In Subo Village Pakusari District Jember Regency*).

Dian Nurani Octavia

Nursing Science Study Program, University of Jember

ABSTRACT

Hypertension is one of the non communicable diseases become a major cause of death in the hospital. Hypertension need an appropriate treatment, like pharmacological and non pharmacological. One of the non-pharmacological treatment is Therapeutic Exercise Walking. The purpose of this study was to identify the influence of Therapeutic Exercise Walking on blood pressure in hypertensive clients. This research used pre experimental design with one group pretest posttest design in 19 respondents which obtained purposive sampling. The instruments of data collection was done with a sphygmomanometer, stethoscope and observation sheet. The average of systolic blood pressure before therapy is 150 mmHg, with a standard deviation of 3.729, 130 mmHg for minimum value and 170 mmHg for maximum value. The average of systolic blood pressure after therapy 145 mmHg, with a standard deviation of 2.649, 130 mmHg for minimum value and 160 mmHg for maximum value. While the average of diastolic blood pressure before therapy is 95 mmHg, with a standard deviation of 2.408, 80 mmHg for minimum value and 110 mmHg for maximum value. The average of diastolic blood pressure after therapy is 91 mmHg, with a standard deviation of 2.203, 70 mmHg for minimum value and 110 mmHg for maximum value. Based on paired t-test results, there is a significant effect on systolic and diastolic blood pressure in hypertensive client before and after therapy with p value=0.000 (systolic) and p value=0.000 (diastolic) where $p < \alpha$ ($\alpha=0,05$). This suggests that Therapeutic Exercise Walking can lower blood pressure in hypertensive client. So, can be used to non pharmacological management for treating of hypertension.

Key Word: Hypertension, Therapeutic Exercise Walking, Blood Pressure

RINGKASAN

Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember: Dian Nurani Octavia, 102310101019; 2014; xx + 82 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian utama di rumah sakit yang disebut sebagai *the silent killer*. Menurut WHO dan *the International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat lebih dari 600 juta penduduk di dunia menderita hipertensi dan 3 juta di antaranya meninggal pada setiap tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2007, kejadian hipertensi di Indonesia secara nasional mencapai 31,7% dari jumlah penduduk di Indonesia. Data dari hasil studi pendahuluan di Dinkes Kabupaten Jember menyatakan bahwa salah satu wilayah dengan kejadian hipertensi terbanyak pada tahun 2012 adalah Kecamatan Pakusari dengan angka kejadian sebanyak 2061 jiwa. Sedangkan Kecamatan Pakusari terdiri atas 7 desa diantaranya Desa Pakusari, Desa Kertosari, Desa Sumber Pinang, Desa Jatian, Desa Subo, Desa Bedadung, dan Desa Patemon. Dari ketujuh desa tersebut, terdapat salah satu desa yaitu Desa Subo, merupakan desa teraktif dengan kegiatan posyandu lansia secara rutin setiap satu bulan sekali, sehingga untuk kejadian hipertensi dapat terdeteksi lebih mudah dari pada desa lainnya. Hipertensi memerlukan suatu penatalaksanaan yang tepat baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis hipertensi adalah dengan melakukan latihan fisik ringan seperti

Therapeutic Exercise Walking, yang merupakan suatu tindakan berjalan biasa dengan tangan diayun sesuai irama jalan yang melibatkan gerakan tubuh, latihan ini sangat baik untuk kesehatan jantung, melancarkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap tekanan darah klien hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu kontribusi di bidang keperawatan dalam penatalaksanaan non farmakologis hipertensi dan dapat memberikan manfaat lain bagi responden, bagi tenaga kesehatan dan keperawatan, bagi masyarakat, serta bagi peneliti.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah orang yang mengalami hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang diperoleh adalah 19 responden.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Paired t-test* untuk menentukan pengambilan keputusan terhadap hipotesis yang diuji. Hipotesis kerja yang diangkat adalah berdasarkan H_0 yaitu ada pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari *Therapeutic Exercise Walking* terhadap

Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan *Therapeutic Exercise Walking* dapat diterapkan kepada klien hipertensi sebagai salah satu jenis penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Sehingga, klien hipertensi maupun masyarakat di sekitarnya tidak hanya bergantung pada penatalaksanaan farmakologis untuk menangani hipertensi.

PRAKATA

Assalamu'alaikum wr.wb,

Puji syukur dan sembah sujud kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik tanpa bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Sehingga, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tidak terhingga kepada:

1. Responden penelitian dan segenap instansi yang telah membantu dalam proses administrasi studi pendahuluan sampai penelitian;
2. dr. Sujono Kardis, Sp. KJ., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
3. Murtaqib, M. Kep., selaku dosen pembimbing utama dan Hanny Rasni, M. Kep., selaku dosen pembimbing anggota yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai selesai;
4. Ns. Anisah Ardiana, M. Kep., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama menjadi mahasiswa, seluruh dosen beserta staf karyawan di PSIK UNEJ;
5. ayah Mukhdor dan ibu Umi Kulsum serta saudaraku tercinta adik Dini dan adik Dimas.

Akhir kata, tidak ada sesuatu yang sempurna di dunia ini. Penulis sangat mengharapkan segala kritik dan saran dari semua pihak demi penyempurnaan dan perbaikan skripsi ini. Semoga nantinya skripsi ini menjadi sebuah karya ilmiah yang dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum wr.wb,

Jember, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Bagi Responden.....	7
1.4.2 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan dan Keperawatan.....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat.....	7
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti	8

1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Dasar <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	10
2.1.2 Tujuan <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	10
2.1.3 Indikasi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	13
2.1.4 Kontraindikasi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	14
2.1.5 Teknik Pelaksanaan <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	14
2.2 Konsep Dasar Tekanan Darah	16
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah.....	16
2.2.2 Fisiologi Tekanan Darah	17
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	20
2.3 Konsep Dasar Hipertensi	22
2.3.1 Pengertian Hipertensi	22
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi	23
2.3.3 Etiologi Hipertensi.....	24
2.3.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	29
2.3.5 Patofisiologi Hipertensi	30
2.3.6 Komplikasi Hipertensi.....	31
2.3.7 Penatalaksanaan Hipertensi	31
2.4 <i>Therapeutic Exercise Walking</i> untuk Klien Hipertensi	33
2.5 Kerangka Teori Penelitian.....	35
BAB 3. KERANGKA KONSEPTUAL	36
3.1 Kerangka Konseptual.....	36
3.2 Hipotesa Penelitian	37
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Desain Penelitian.....	38
4.2 Populasi dan Sampel	38
4.2.1 Populasi Penelitian	38
4.2.2 Sampel Penelitian	39
4.2.3 Teknik Sampling	39

4.2.4 Kriteria Subyek Penelitian.....	40
4.3 Lokasi Penelitian.....	42
4.4 Waktu Penelitian	42
4.5 Definisi Operasional	42
4.6 Pengumpulan Data	43
4.6.1 Sumber Data	43
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	43
4.6.3 Alat Pengumpulan Data.....	45
4.7 Pengolahan Data	45
4.7.1 <i>Editing</i>	45
4.7.2 <i>Coding</i>	46
4.7.3 <i>Processing/Entry</i>	47
4.7.4 <i>Cleaning</i>	47
4.8 Analisa Data	47
4.9 Etika Penelitian.....	48
4.9.1 <i>Informed Consent</i>	48
4.9.2 <i>Confidentially</i>	49
4.9.3 <i>Anonymity</i>	49
4.9.3 <i>Justice</i>	49
4.9.3 <i>Beneficiency</i>	50
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	51
5.1 Hasil Penelitian	51
5.1.1 Karakteristik Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember	49
5.1.2 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	55
5.1.3 Gambaran Tekanan Darah Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	56
5.1.4 Distribusi Perubahan Tekanan Darah Klien Hipertensi Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	57

5.1.5 Pengaruh <i>Therapeutic Exercise Walking</i> terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember	58
5.2 Pembahasan	61
5.2.1 Karakteristik Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember	61
5.2.2 Tekanan Darah Sebelum Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	66
5.2.3 Tekanan Darah Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	68
5.2.4 Pengaruh <i>Therapeutic Exercise Walking</i> terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember	70
5.3 Keterbatasan Penelitian	75
BAB 6. PENUTUP.....	76
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Alokasi Waktu dan Jarak Tempuh <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	16
2.2 Tekanan Darah Normal Rata-Rata.....	21
2.3 Klasifikasi Tekanan Darah Orang Dewasa Berusia 18 Tahun ke Atas.....	23
2.4 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut <i>The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC VII)</i>	24
4.1 Definisi Operasional.....	42
5.1 Distribusi Klien Hipertensi menurut Kelompok Usia di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	52
5.2 Distribusi Rata-rata Usia Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	52
5.3 Distribusi Klien Hipertensi menurut Jenis Kelamin, Kebiasaan Merokok, dan Riwayat Keluarga dengan Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	53
5.4 Distribusi Klien Hipertensi menurut Pola Diet di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	54
5.5 Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i> pada Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	55
5.6 Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i> pada Klien Hipertensi di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	56
5.7 Distribusi Perubahan Tekanan Darah Klien Hipertensi Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	57

5.8 Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sistolik pada Klien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i> di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	58
5.9 Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Diastolik pada Klien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Therapeutic Exercise Walking</i> di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	35
3.1 Kerangka Konseptual	36
4.1 Bentuk Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-test Post-test Design</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar Penjelasan Penelitian	83
B. Lembar Persetujuan Responden	85
C. SOP (<i>Standart Operational Procedure</i>) Pengukuran Tekanan Darah	86
D. SOP (<i>Standart Operational Procedure</i>) <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	88
E. Lembar Observasi	91
F. Hasil Statistik	109
G. Lembar Dokumentasi	114
H. Lembar Konsultasi Skripsi	116
I. Surat Ijin Penelitian	121