

SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU**



RASMI DRONA BARUS

P07520220081

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana
Terapan Jurusan Keperawatan



RASMI DRONA BARUS

P07520220081

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU**

NAMA : RASMI DRONA BARUS

NIM : P07520220081

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diuji Dihadapan Penguji

Medan, 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dina YUSDIANA D., S.Kep, Ns, M. Kes
NIP.197606241998032001



Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi
NIP.196310061983122001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU**

NAMA : RASMI DRONA BARUS

NIM : P07520220081

Skripsi Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan, 2024

Penguji I



Dr. Amira Permata S.T., S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197703162002122001

Penguji II



Dr. Dame Evalina S., SKM, M.Kes
NIP.197009021993032002

Ketua Penguji



Dina Yusdiana D., S. Kep, Ns, M.Kes
NIP.197606241998032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197703162002122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rasmi Drona Barus

NIM : P07520220081

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah dan Skripsi saya yang berjudul :

“ Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu “

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Juli 2024

Peneliti

Rasmi Drona Barus
P07520220081

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI

RASMI DRONA BARUS
P07520220081
X + 65 HALAMAN + V BAB + 6 TABEL + LAMPIRAN

**PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU**

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi terkenal dengan The Silent Killer, dikarenakan seringkali muncul tidak terdapat tanda dan gejalanya. Hal tersebut membuat penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi. Penderita hipertensi akan mengetahui penyakit tersebut ketika komplikasi dari hipertensi itu muncul. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif bersifat analitik dengan desain pre-eskperimental yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 47 responden.

Hasil : Hasil uji T dependen (paired T-test) menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan signifikansi tekanan darah sistolik $p0,000$ ($p0,05$) dan diastolik $p0,000$ ($p0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik pada sistolik maupun diastolik dengan perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik pada intervensi brisk walking exercise adalah 16,72 mmHg dan perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 9,15 mmHg.

Kesimpulan : Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan. **Saran :** Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih jauh terhadap faktor yang mempengaruhi hipertensi meliputi tingkat stress, diet dan memfokuskan kepada responden yang tidak mengkonsumsi obat antihipertensi dengan sampel yang lebih besar.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Brisk Walking Exercise
Daftar Bacaan : (2013-2023)

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
FIELD HEALTH POLYTECHNIC
NURSING DEPARTMENT
APPLIED UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM
DESCRIPTION
MEDAN JULY 2024

RASMI DRONA BARUS

P07520220081

X + 65 PAGES + V CHAPTERS + 6 TABLES + ATTACHMENTS

THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON REDUCING BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE WORKING
AREA OF PUSKESMAS TUNTUNGAN SUB-DISTRICT PANCUR BATU

ABSTRACT

Background : Hypertension is known as The Silent Killer, because it often appears without signs and symptoms. This makes sufferers do not know that they suffer from high blood pressure. Hypertension sufferers will know the disease when complications from hypertension appear. This study was conducted to analyze the effect of brisk walking exercise on lowering blood pressure in elderly hypertensive patients in the Tuntungan Puskesmas Working Area, Pancur Batu District.

Methods : The type of research used is quantitative analytic with a pre-experimental design, namely to determine the effect of the independent variable on the dependent variable with a one group pretest-posttest approach. The number of samples in this study were 47 respondents.

Results : The results of the dependent T test (paired T-test) showed a significant difference with the significance of systolic blood pressure $p < 0.000$ ($p < 0.05$) and diastolic $p < 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that there is a difference in blood pressure before and after the intervention given both on systolic and diastolic with the average difference in systolic blood pressure on brisk walking exercise intervention is 16.72 mmHg and the average difference in diastolic blood pressure is 9.15 mmHg.

Conclusion : So it can be concluded that there is an effect of brisk walking exercise on lowering blood pressure in elderly people with hypertension, because there is a significant difference between systolic and diastolic blood pressure before and after treatment. **Suggestion** : In further research it is recommended to examine further the factors that affect hypertension including stress levels, diet and focus on respondents who do not take antihypertensive drugs with a larger sample.

Keywords : Hypertension, Elderly, Brisk Walking Exercise

Reading List : (2013-2023)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada pembimbing utama pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti. Ucapan terimakasih ini peneliti juga sampaikan kepada :

1. Ibu Dr. RR. Sri Arini Winarti, SKM., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan sekaligus penguji I.
3. Ibu Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Ibu Dina Yusdiana Dalimunte, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi selaku pembimbing pemdamping.
5. Ibu Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM., M.Kes selaku penguji II
6. Para Dosen dan seluruh staf di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
7. Terimakasih kepada Bapak Ramadi Barus dan Ibu Masni Br Ginting selaku orang tua yang telah mendidik dan membesarkan peneliti serta memberikan doa, motivasi, dukungan secara mental, emosional dan material kepada peneliti, walaupun beliau tidak sempat merasakan bangku perkuliahan tetapi beliau dapat mengantarkan peneliti hingga sampai di titik ini. Terimakasih Ayah dan Ibu.
8. Kepada sahabat peneliti Ria Tri Enita Br Barus, Yessi Gebi Mentari Tarigan, Nurani Martina Siregar, Salsabila Amanda, Maisarah, Yuliana

Handayani dan Patricia Carnisa. Terimakasih sudah berjuang bersama, berdiskusi dan saling memotivasi satu sama lain.

9. Terimakasih peneliti ucapkan kepada teman-teman peneliti angkatan V Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan atas kebersamaan, dan suka duka yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih kurang sempurna baik secara penyajian dan isi. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih dan harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 2024

Peneliti,

Rasmi Drona Barus
NIM : P07520220081

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.1.3 Etiologi Hipertensi	10
2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	10
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	11
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	13
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	15
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	17
2.2 Tekanan Darah.....	19
2.2.1 Definisi Tekanan Darah	19
2.2.2 Klasifikasi Tekanan Darah	21
2.2.3 Fisiologi Tekanan Darah	23
2.2.4 Alat Ukur Dan Cara Pengukuran Tekanan Darah	25
2.3 Lansia.....	27
2.3.1 Definisi Lansia	27
2.3.2 Batasan – batasan Lanjut Usia	27
2.3.3 Karakteristik Lansia.....	28
2.3.4 Tipe-tipe Lansia	28

2.4 Brisk Walking Exercise	30
2.4.1 Definisi Brisk walking Exercise	30
2.4.2 Manfaat Brisk walking Exercise	31
2.4.3 Program Brisk walking Exercise	32
2.4.4 Cara dan Prosedur Brisk walking Exercise	34
2.4.5 Indikasi dan Kontra-indikasi <i>Brisk Walking Exercise</i>	35
2.5 Pengaruh <i>Brisk walking Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah	36
2.6 Kerangka Teori	38
2.7 Kerangka Konsep	39
2.8 Definisi Operasional	40
2.9 Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	41
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	41
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	44
3.4.1 Jenis Data	44
3.4.2 Cara Pengumpulan Data	44
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	45
3.5.1 Pengolahan Data	45
3.5.2 Melakukan Teknik Analisis	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	49
4.2 Hasil Penelitian	50
4.2.1 Analisa Univariat	51
4.2.2 Analisa bivariat	53
4.2.3 Analisa Tahap Awal	53
4.2.4 Analisa Tahap Akhir	54
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	55
4.3.1 Analisa univariat	55
4.3.2 Analisa Bivariat	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 SARAN	63

DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	8
Tabel 2.2	Program Jalan Cepat Progresif.....	30
Tabel 2.3	Program Jalan Cepat Progresif.....	31
Tabel 2.4	Program Pat Naughtin.....	32
Tabel 2.5	Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	50
Tabel 4.2	Distibusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Brisk Walking Exercise di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	51
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Pre Test Dan Post Test Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Tahun 2024.....	52
Tabel 4.4	Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Melakukan Brisk Walking	35
Gambar 2.2 Kerangka Teori	38
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	39