

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS
SELEMADEG**



SKRIPSI

**OLEH
NI PUTU AYU RITA AGUSTINI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS SELEMADEG**

Proposal Penelitian

**OLEH :
NI PUTU AYU RITA AGUSTINI
NIM. C2122012**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS SELEMADEG**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU AYU RITA AGUSTINI
NIM. C2122012**

Badung, 1 Februari 2024

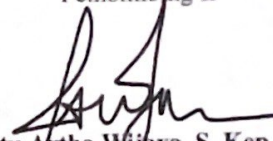
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M. Kep.Sp. Kep. J
NIDN : 0826019001**

Pembimbing II



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603**

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

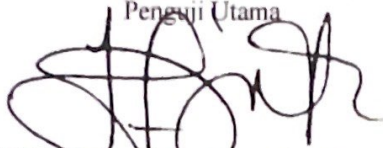
**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

TANGGAL: 20 Februari 2024

**Diajukan oleh :
NI PUTU AYU RITA AGUSTINI
NIM. C2122012**

Disahkan oleh Tim Penguji terdiri dari:

Penguji Utama



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0801038802

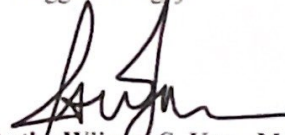
Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M. Kep.Sp. Kep. J

NIDN : 0826019001


Anggota Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Ayu Rita Agustini

NIM : C2122012

Jurusan : S1 Keperawatan.

Judul Skripsi : Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Selemadeg

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 20 Februari 2024



(Ni Putu Ayu Rita Agustini)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, 20 Februari 2024

Ni Putu Ayu Rita Agustini

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Selemadeg

XVI + 57 + 9 tabel + 3 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif akibat proses penuaan yang dialami ditunjukkan dengan meningkatnya tekanan darah. Dampak tekanan darah yang tinggi terhadap kerusakan organ tubuh diantaranya infark miokard, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Meminimalkan dampak tersebut diperlukan penatalaksanaan salah satunya *brisk walking exercise*. latihan ini aman pada semua usia penderita hipertensi dan dapat meningkatkan kapasitas denyut jantung, merangsang kontraksi otot, memecahkan glikogen dan meningkatkan oksigen jaringan. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Selemadeg.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan *pre-test and post-test one group design* yang dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2023 dengan Jumlah sampel 23 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan spignomanometer digital. Data dianalisis menggunakan uji *T Test Paired*.

Hasil penelitian tekanan darah sebelum diberikan *brisk walking exercise* dengan rerata 146,52/91,04 mmHg terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan *brisk walking exercise* dengan rerata 130/85,39 mmHg. Analisis pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Selemadeg didapatkan nilai p value <0,001, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Selemadeg. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perawat agar selalu memberikan *brisk walking exercise* pada lansia dengan hipertensi untuk menstabilkan tekanan darah.

Kata kunci: *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Tekanan Darah

Daftar Pustaka: 34 (2018-2022)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Thesis, 20 February 2024

Ni Putu Ayu Rita Agustini

The Effect of Brisk Walking Exercise on Reducing Blood Pressure in Elderly People with Hypertension at UPTD Puskesmas Selemadeg

XVI + 57 + 9 tables + 3 schemes + 13 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative condition that results from the aging process, as evidenced by elevated blood pressure. High blood pressure causes organ damage such as myocardial infarction, stroke, heart failure, and kidney failure. To reduce this impact, one strategy is to engage in brisk walking exercises. This activity is suitable for persons of all ages with hypertension and can enhance heart rate capacity, activate muscular contractions, break down glycogen, and increase tissue oxygenation. This study aims to determine the effect of brisk walking exercise on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the UPTD Puskesmas Selemadeg.

The study was conducted using a pre-test and post-test one-group design from November to December 2023, with a sample size of 23 respondents chosen using a purposive sampling technique. Data were gathered with a digital sphygmomanometer. A paired T-test was used to assess the data.

The results of the blood pressure research before being given brisk walking exercise with a mean of 146.52/91.04 mmHg, showed a decrease in blood pressure after being given brisk walking exercise with a mean of 130/85.39 mmHg. Analysis of the effect of brisk walking exercise on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the UPTD Puskesmas Selemadeg obtained a p-value of <0.001, so it can be said that there is an effect of brisk walking exercise on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the UPTD Puskesmas Selemadeg. It is hoped that the recommendations of this research will be input for nurses to always provide brisk walking exercises to elderly people with hypertension to stabilize blood pressure.

Keywords: *Brisk Walking Exercise, Hypertension, Blood Pressure*

Bibliography: *34 (2018-2022)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Selemadeg” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M. Kep.Sp. Kep. J selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Kepala Puskesmas atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga usulan penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 20 Februari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	6
3. Bagi Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi.....	9
1. Pengertian Hipertensi.....	9
2. Manifestasi Klinis.....	10
3. Klasifikasi Hipertensi.....	10
4. Mekanisme Hipertensi.....	12

B. Konsep Dasar Tekanan Darah.....	13
1. Definisi Tekanan Darah.....	13
2. Fisiologi Tekanan Darah.....	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	16
C. Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	18
1. Definisi <i>brisk walking exercise</i>	18
2. Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i>	19
3. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Brisk Walking Exercise</i>	20
4. Prosedur Melakukan <i>Brisk Walking Exercise</i>	21
D. Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah.....	25
E. Kerangka Teori.....	27

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel	29

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Etika Penelitian.....	35
E. Alat Pengumpulan Data	37
F. Prosedur Pengumpulan Data	38
G. Rencana Analisis Data	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Hipertensi Menurut Kelompok Umur.....	10
Tabel 2.2 Tabel Hipertensi Secara Umum.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 tahap I.....	22
Gambar 2.2 Tahap II.....	23
Gambar 2.3 Tahap III.....	23
Gambar 2.4 Tahap IV.....	23
Gambar 2.5 Karangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 2.	Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3.	Jadwal Penelitian
Lampiran 4.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6.	<i>SOP Brisk Walking Exercise</i>
Lampiran 7.	Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 8.	Master Tabel Penelitian
Lampiran 9.	Hasil Analisa Data
Lampiran 10.	Lembar Bimbingan
Lampiran 11.	Surat Lolos Uji Etik Penelitian
Lampiran 12.	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 13.	Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2020). Classes of Heart Failure. *American Heart Association*.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2017. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Dinkes Tabanan. (2019). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan TAHUN 2019*.
- Fatimah, S., & Utami, F. P. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kp. Dukuh II dan Dukuh III Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 156–164.
- Hasanah, U. (2018). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. *Jim Fkep*.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta:Salemba Medika.
- Ibrahim. (2017). Nursing Care with Hypertension in The Elderly. *Idea Nursing Jurnal*.
- Ikhsanto, jurusan teknik mesin L. N. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 21(1), 1–9.
- Johansyah, T. K. P., Lestari, A. W., & Herawati, S. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Tekanan Darah Pada Pengunjung Lapangan Renon Pada Tahun 2018. *Jurnal Medika Udayana*, 9(1), 22–27.
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemntrian Kesehatan RI*, 1–5.
- Kholis, N. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 32–48.

- Lestari, D. D., Handayani, T. S., & Rahmawati, D. T. (2022). Pengaruh Teknik Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sambirejo Kab. Rejang Lebong. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 168–177.
- Mandini, S., Conconi, F., Mori, E., Myers, J., Grazi, G., & Mazzoni, G. (2018). Walking and hypertension: Greater reductions in subjects with higher baseline systolic blood pressure following six months of guided walking. *PeerJ*, 2018(8), 1–13. 1
- Marti, E., Estri, A. K., & Rahayu, M. H. (2020). The Effect Of Java Langgam Music Therapy As Adjuvant Therapy Towards Changes Blood Pressure In Hypertension Patients In Puskesmas Depok Ii Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 7(2), 86.
- Mas'adah, Wiantari, D. A., & Sulaeman, R. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Integrated Nursing Journal*, 3(2), 73–85.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA. In *trjectories of sleep quality and mood in the perinatal period*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.Jakarta: Rineka Cipta
- Prakoso, T. T. (2022). Hubungan Self Management Dengan Status Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Abdimas PHB*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Prima, R., & Oktaini, S. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Open Journal Systems*, 15(3), 159.
- Ramadhan, M. A. A., & Setyowati, D. L. (2021). Modul pencegahan hipertensi dengan “kardio.” *Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 5.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Salma. (2020). *Tetap Sehat Setelah Usia 40: 100 Artikel Kesehatan Pilihan* (J. Haryani (ed.)). Gema Insani.

- Sari, N. L. P. D. Y., & Rekawati, E. (2019). The Effect of Traditional Music Therapy on Blood Pressure Among Elderly with Hypertension: A Literature Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(2),55–65.
- Sinaga, B. S. (2021). *Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*
- Smeltzer, S. &, & Bare, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Sonhaji, Hapsari, S., & Khotimah, S. N. K. (2020). The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13, 50–55.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiadi, S. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisis VI*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. (2020). *Hipertensi Esensial Aspek Neurobehavior dan Genetika*. SyahKumala University Press.
- Swarjana, I.K (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Buku Saku Hipertensi* (R. A. Harahap (ed.)). Cv. Pusdikra Mitra Jaya.
- World Life Expectancy. (2018). *World Health Rankings*.