

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING* TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITAHIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**



**SKRIPSI**

**Oleh :  
Agung Ayu Kade Erika Putri**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING* TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITAHIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS 1 DENPASAR TIMUR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memeroleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali**

**Oleh :**

**Agung Ayu Kade Erika Putri  
NIM.C2123173**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

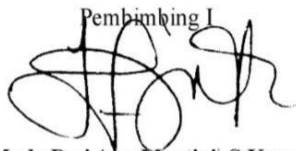
# PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING* TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITAHIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS 1 DENPASAR TIMUR

Diajukan Oleh :

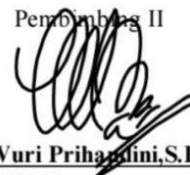
Agung Ayu Kade Erika Putri  
NIM.C2123173

Mangupura, 31 Juli 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I  


Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep.,M.Kes  
NIDN:0801038802

Pembimbing II  


Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep  
NIDN :0812018901

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua  
  
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN.0821058603

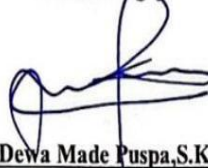
## HALAMAN PENGESAHAN

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

**Tanggal: 12 Agustus 2024**

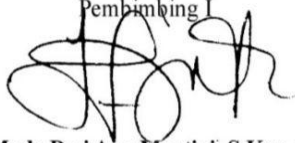
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



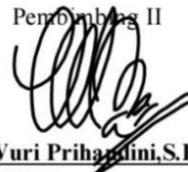
Dr. Ns. Dewa Made Puspa, S.Kep., M.Si  
NIDN : 8876290019

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes  
NIDN:0801038802

Pembimbing II



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep  
NIDN :0812018901

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Ayu Kade Erika Putri

NIM : C2123173

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Latihan *Brisk Walking* Terhadap  
Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas  
I Denpasar Timur

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 Juli 2024



(Agung Ayu Kade Erika Putri)

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

Skripsi, 20 Juli 2024

Agung Ayu Kade Erika Putri

Pengaruh Pemberian Latihan *Brisk Walking* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur

xv + 54 + 4 tabel + 2 gambar + 10 lampiran

**ABSTRAK**

Penyakit hipertensi dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia yang dapat memberikan efek negatif meliputi aspek fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan. *Brisk Walking* merupakan bentuk latihan aktivitas fisik sedang pada penderita hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat. Latihan *brisk walking* dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *brisk walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur. Desain penelitian ini adalah Pre-experimental dengan metode pre-post test. Populasi adalah pasien lansia yang mengalami hipertensi, dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner *WHOQol-BREF*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian didapatkan kualitas hidup penderita hipertensi sebelum diberikan latihan *brisk walking* paling banyak dengan kategori sedang (61,8%) dan sesudah diberikan latihan *brisk walking* paling banyak dengan kategori baik (47,1%). Hasil analisis didapatkan  $p=0,000$ , yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian latihan *brisk walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. Disarankan kepada tempat pelayanan agar secara rutin memberikan latihan *brisk walking* guna meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci : *Brisk Walking* ,Hipertensi, Kualitas Hidup  
Daftar Pustaka : 30 (2013-2023)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Thesis, July 2024*

*Agung Ayu Kade Erika Putri*

*The Effect of Giving Brisk Walking Exercise on the Quality of Life of Hypertension Patients at UPTD Puskesmas 1 Denpasar Timur*

*xv + 54 + 4 tables + 2 pictures + 10 attachments*

**ABSTRACT**

*Hypertension can affect the quality of life of the elderly, which can have negative effects including physical, psychological, social and environmental aspects. Brisk Walking is a form of moderate physical activity training for hypertension sufferers using fast walking techniques. Brisk walking exercise can improve and improve the quality of life in hypertension sufferers. The aim of this research is to determine the effect of providing brisk walking exercises on the quality of life of hypertension sufferers in the Working Area of Puskesmas 1 East Denpasar. The design of this research is pre-experimental with a pre-post test method. The population is elderly patients who experience hypertension, with a total sample of 34 people. The research instrument used the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The research results showed that the quality of life of hypertensive sufferers before being given brisk walking training was mostly in the moderate category (61.8%) and after being given brisk walking training was mostly in the good category (47.1%). The results of the analysis obtained  $p=0.000$ , which means that there is an effect of brisk walking training on the quality of life of hypertension sufferers. It is recommended that service providers routinely provide brisk walking exercises to improve the quality of life of patients.*

*Keywords: Brisk Walking, Hypertension, Quality Of Life*

*Bibliography: 30 (2013-2023)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Pemberian Latihan *Brisk Walking* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur”** tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti dan menyusun skripsi ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini,S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Timur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian

6. Anak Agung Ketut Wirawan dan Ni Nyoman Sudiasih selaku orang tua peneliti yang memberi dukungan baik secara moral dan material dalam penyelesaian skripsi dengan baik.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional.

Mangupura, 20 Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Pelayanan Kesehatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia.....	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Klasifikasi Lansia.....	8
3. Proses Lansia .....	9
B. Konsep Hipertensi .....	9
1. Definisi Hipertensi .....	9

2. Klasifikasi Hipertensi.....	10
3. Komplikasi Hipertensi.....	10
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	12
C. Konsep Kualitas Hidup ( <i>Quality of Life</i> ).....	13
1. Definisi Kualitas Hidup.....	13
2. Aspek- Aspek Kualitas Hidup.....	13
3. Pengukuran Kualitas Hidup.....	14
4. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup.....	17
D. Konsep <i>Brisk Walking</i> .....	20
1. Definisi <i>Brisk Walking</i> .....	20
2. Manfaat <i>Brisk Walking</i> .....	21
3. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Brisk Walking</i> .....	22
4. Prosedur Tindakan <i>Brisk Walking</i> .....	22
5. Pengaruh <i>Brisk Walking</i> Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
.....	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis.....	26
C. Definisi Operasional.....	26
1. Variabel Penelitian.....	26
2. Definisi Operasional Variabel.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitin.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
C. Etik Penelitian.....	31
D. Alat Pengumpulan Data.....	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Validitas dan Reliabilitas.....	33
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	34

1. Prosedur Administrasi .....	34
2. Prosedur Teknis.....	34
F. Pengolahan Data.....	35
G. Analisis Data.....	37
BAB V HASIL.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
B. Karakteristik Responden .....	40
C. Hasil Analisis Variabel Penelitian .....	41
D. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Latihan <i>Brisk Walking</i> Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.....	42
BAB VI PEMBAHASAN.....	44
A. Interpretasi Penelitian .....	44
1. Karakteristik Pasien Meliputi Usia dan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur.....	44
2. Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Latihan <i>Brisk Walking</i> di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur.....	47
3. Kualitas hidup penderita hipertensi sesudah diberikan latihan <i>brisk walking</i> di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur.....	49
4. Pengaruh pemberian latihan <i>brisk walking</i> terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur .....	51
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	53
BAB VII PENUTUP.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah .....	10
Tabel 2. 2 Resppon Skala Pengukuran Kualitas Hidup <i>WHOQOL_BREF</i> .....	17
Tabel 2. 3 Persebaran Item <i>WHOQOL_BREF</i> .....	17
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Pengaruh pemberian Latihan Brisk Walking Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Timur Tahun 2024.....	27
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	40
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024 .....	40
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	41
Tabel 5. 4 Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Latihan Brsik Walking di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024 .....	41
Tabel 5. 5 Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Latihan Brsik Walking di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024 .....	42
Tabel 5. 6 Hasil Analisis Pengaruh pemberian Latihan Brisk Waling Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I denpasar Timur Tahun 2024.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Latihan Brisk Walking Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Timur Tahun 2024 .....	25
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Pemberian Brisk Walking Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Timur Tahun 2024.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan.....	59
Lampiran 2 Ethical Approval .....	60
Lampiran 3 Surat Ijin penelitian.....	61
Lampiran 4 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	64
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	65
Lampiran 6 SPO Latihan Brisk Walking.....	66
Lampiran 7 Kuesioner .....	68
Lampiran 8 Pengumpulan Data .....	71
Lampiran 9 Uji Validasi.....	72
Lampiran 10 Lembar Bimbingan.....	74
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian .....	78

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Riza, Susanto Yugo, & Khadizah Siti. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung Rsud Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, 04(02), 210–218. <http://jps.ppjpu.unlam.ac.id/>
- Anggraini, D. (2019). Pengaruh Brisk Walking Exercise Dan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Kesehatan Fisioterapi*, 1(1), 1–8.
- Anggreini, S. N., & Ovari, I. (n.d.). *Implementasi Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 34–38.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2015). *Medical Surgical Nursing Clinical Management for Positive Outcomes*. Elseiver.
- Dinkes Bali. (2022). Profil Kesehatan 2022 Bali. In *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Efendi, M. (2018). *Efektifitas Brisk Walking Exercise dan Stretching terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Selayo Kab, Solo Tahun 2018*.
- Gemini, S., & Yulia, R. (2021). *Keperawatan Gerontik* (M. Qasim (ed.); 1 st). Yaysan Penerbit Muhammda Zaini.
- Haldar, R. N. (2013). Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. In *Indian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation* (Vol. 24, Issue 1). <https://doi.org/10.5005/ijopmr-24-1-2>
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data* (Edisi 2). Penerbit Salemba Medika.
- Irawan, E., & Mulyana, H. (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literatur Review. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasimalaya*, 3, 25–33. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1764666&val=18851&title=FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI LITERATURE REVIEW>
- Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kiling, I. Y., & Kiling-Bunga, B. N. (2019). Pengukuran dan Faktor Kualitas Hidup pada Orang Usia Lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(3), 149–165. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i3.2095>
- Masadah, M., Wiantari, D. A., & Sulaeman, R. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(2), 73. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i2.225>
- Mulia, S., Istiana, D., & Purqoti, D. N. S. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.36474/caring.v4i1.175>

- Nurbaya, S. (2019). *Hubungan Antara Perilaku Budaya dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*.
- Nurmalita, Vivi and Annisaa', E. and P. (2019). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. Puji Lestari (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- PBL DR Kelompok 19 UINSU. (2020). *Buku saku Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi* (R. A. Harahap (ed.); 1 st ed., Issue 48). CV. Kencana Emas sejahtera.
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Rachmatullah, R. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah: Systematic Review The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction: A Systematic Review. *Faletahan Health Journal*, 9(1), 100–110. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2020). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.
- Saudah, Afiani, U., & Qodir, A. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i1.10>
- Setiadi. (2018). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (Edisi 2). Graha Ilmu.
- Sinaga, B. S. (2021). *Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Melalui Briks Walking Exercise*.
- Sonhaji, Hapsari, S., & Khotimah, S. N. K. (2020). The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13, 50–55.
- Tambunan, F. F., Nurmanayi, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. In R. A. Haahap (Ed.), *Buku Saku* (1 st.ed). CV. Pusdikta Mitra Jaya.
- World Health Organization. (2022). Programme On Mental Health WHOQOL. *World Health Organization*, 17(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262833>
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension*.