

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH ANTARA OLAHRAGA  
JALAN PAGI DAN SENAM AEROBIK PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEDUNGBANTENG**



**SKRIPSI**

Oleh:

**GAERI RAMADANI**

**1511020104**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2020**

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH ANTARA OLAHRAGA  
JALAN PAGI DAN SENAM AEROBIK PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEDUNGBANTENG**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat mencapai derajat sarjana

Oleh:

**GAERI RAMADANI**

**1511020104**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2020**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Gaeri Ramadani  
NIM : 1511020104  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,  
Judul : Perbedaan tekanan darah antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng

telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 29 Januari 2020

PEMBIMBING

  
Dr. Supriyadi, S.K.M., M.K.M  
NIK : 2160134

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Gaeri Ramadani  
NIM : 1511020104  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,  
Judul : Perbedaan tekanan darah antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 : Ns. Dedy Purwito S.kep., M.sc.Ph.D  
Penguji 2 : Ns. Nur Isnaini. S.kep., M. Kep  
Penguji 3 : Dr. Supriyadi, S.KM., M.K.M

Ditetapkan di : Purwokerto  
Tanggal : 29 Januari 2020



Mengetahui:  
Dekan FIKES

*[Signature]*  
Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si  
NIP: 19650309199403 1 002

...

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gaeri Ramadani

NIM : 1511020104

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 29 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Gaeri Ramadani

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gaeri Ramadani  
NIM : 1511020104  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,  
Jenis karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Perbedaan tekanan darah antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : 29 Januari 2020  
Yang menyatakan,



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Perbedaan tekanan darah antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. H. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- (2) Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si. selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
- (3) Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi, sekaligus selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
- (4) Dr. Supriyadi, S.K.M., M.K.M yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (5) Bapak dan ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral; serta

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, 29 Januari 2020

  
Penulis

# PERBEDAAN TEKANAN DARAH ANTARA OLAHRAGA JALAN PAGI DAN SENAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDUNGBANTENG

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit penyebab kematian di dunia terbanyak. Hipertensi dapat dicegah dengan menggunakan melakukan aktivitas fisik yang rutin dan teratur seperti olahraga jalan pagi dan senam aerobik

**Tujuan:** mengetahui perbedaan tekanan darah antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng

**Metode:** Desain dengan menggunakan desain *pre experiment with two group pretest-posttest design*. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 18 kelompok olahraga jalan pagi dan 18 kelompok senam aerobik. Uji yang digunakan *independent t test* dan *mann whitney*.

**Hasil:** Umur responden kelompok jalan pagi rata-rata adalah 48 tahun sedangkan kelompok senam aerobik adalah 52 tahun. Jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Pendidikan sebagian besar adalah SD. Pekerjaan responden sebagian besar sebagian ibu rumah tangga. Tekanan darah sistole sebelum jalan pagi rata-rata 157,78 sedangkan sesudah intervensi diperoleh 137,22. Diastole sebelum diberikan intervensi diperoleh rata-rata 95,56 sedangkan setelah diberikan intervensi diperoleh 89,17. Tekanan darah sistole sebelum senam aerobik rata-rata 150,56 sedangkan sesudah intervensi diperoleh 130,00. Diastole sebelum senam aerobik diperoleh rata-rata 91,94 sedangkan setelah diberikan intervensi diperoleh 84,72. Ada perbedaan tekanan darah sistole dan diastole pre post antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng.

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan tekanan darah sistole dan diastole pre post antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng.

**Kata Kunci:** lansia olahraga jalan pagi, senam aerobik, tekanan darah

## **DIFFERENCES OF BLOOD PRESSURE BETWEEN MORNING AND WALKING ROADS IN HYPERTENSION PATIENTS IN KEDUNGBANTENG PUSKESMAS AREA**

### **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is one of the leading causes of death in the world. Hypertension can be prevented by using regular and regular physical activities such as morning walking and aerobic exercise

**Objective:** to determine the difference in blood pressure between morning exercise and aerobic exercise in hypertensive patients in the working area of the Kedungbanteng Health Center

**Method:** Design using pre-experimental design with two groups of pretest-posttest design. The study used a purposive sampling technique of 18 morning walking and 18 aerobic exercise groups. The test used is independent t test and mann whitney.

**Results:** The average age of the morning walk group respondents was 48 years while the aerobics group was 52 years. The sexes are mostly female. Education is mostly elementary school. Occupation respondents are mostly housewives. Systolic blood pressure before morning walk averaged 157.78 while after intervention was 137.22. Diastole was given before an intervention was obtained an average of 95.56 while after being given an intervention was obtained 89.17. Systolic blood pressure before aerobic exercise averaged 150.56 while after intervention was obtained 130.00. Diastole before aerobic exercise obtained an average of 91.94 while after being given an intervention obtained 84.72. There is a difference in pre-post systolic blood pressure and diastole between morning walking and aerobic exercise in hypertension in the working area of the Kedungbanteng Health Center.

**Conclusion:** There is a difference in systolic blood pressure and pre post diastole between morning walking and aerobic exercise in hypertension in the working area of the Kedungbanteng Health Center.

**Keywords:** elderly morning exercise, aerobics, blood pressure

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Hipertensi .....	12
B. Olahraga Jalan Kaki.....	20
C. Senam Aerobik.....	26
D. Kerangka Teori.....	29
E. Kerangka Konsep .....	30
F. Hipotesis .....	31
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Instrumen Penelitian .....	37
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	37
H. Pengolahan Data .....	38
I. Analisis Data .....	39
J. Prosedur Penelitian .....	40
K. Etika Penelitian.....	41

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan .....	47
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN .....	 55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	36
Tabel 4.1 Karakteristik responden meliputi: umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan.....	43
Tabel 4.2 Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi olahraga jalan pagi. ....	44
Tabel 4.3 Tabel 4.2 Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi senam aerobik .....	45
Tabel 4.4 Perbedaan tekanan darah antara olahraga jalan pagi dan senam aerobik pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 1.2 Kerangka Konsep.....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal Penelitian
- Lampiran 2 : Permohonan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar penjelasan penelitian
- Lampiran 4 : Lembar informed consent
- Lampiran 5 : Lembar observasi
- Lampiran 6 : Hasil penelitian

