

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA
KARANGKEDAWUNG RT III RW II KECAMATAN SOKARAJA
KABUPATEN BANYUMAS



Proposal Skripsi
dilakukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan S1

Oleh
MARIA DWI MAHARANI
0711020057

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2011

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA
KARANGKEDAWUNG RT III RW II KECAMATAN SOKARAJA
KABUPATEN BANYUMAS**

**MARIA DWI MAHARANI
0711020057**



Diperiksa dan disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Asiandi, S. Kep,M.Sc

NIK. 2160219

Yulianti Suswari, S.Kp

NIK. 2160286

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA
KARANGKEDAWUNG KECAMATAN SOKARAJA
KABUPATEN BANYUMAS**

Disusun oleh :

MARIA DWI MAHARANI

0711020057

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Skripsi

Pada hari Senin, 22 Agustus 2011

Susunan panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Ns. Asiandi, S. Kep, M.Sc
NIK. 2160219

Hj. Yulianti Suswari, S.Kp
NIK. 2160286

Penguji I

Penguji II

Isna Hikmawati, M.Kes (Epid.)
NIK. 2160343

Mustiah Yulistiani, S.Kp
NIK. 2160138

Mengetahui Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ns. Dedy Purwito, S.Kep, M.Sc
NIK. 2160153

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maria Dwi Maharani

NIM : 0711020057

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan
Kebugaran Pada Wanita Menopause Di Desa
Karangkedawung rt 03 rw 02 Kecamatan Sokaraja Kabupaten
Banyumas.

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebesar-besarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini, dan kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banyumas, Agustus 2011

Yang menyatakan,

Maria Dwi Maharani

NIM. 0711020057

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S. W. T atas rahmat, karunia dan nikmat yang tidak pernah putus sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Perasan Buah Belimbing Manis (*Averhoa carambola L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Sumbang Kabupaten Banyumas ini dapat terselesaikan.

Dalam Penyusunan skripsi ini, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Drs. H Syamsuhadi Irsyad, SH., MH., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. NS. Dedy Purwito, S.Kep. M.Sc., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Musti'ah Yulistiani, S.Kp., selaku Ketua Program studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Isna Hikmawati, M.Kes (Epid),selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi.
5. Setiya Budi Utama,S.Pd.,S.Kep., selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi.
6. Ragil Setiyabudi,S. KM., selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi.

7. Kris Linggardini, S.Kep., M.Kep., selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua saya, adik saya yang tercinta serta seluruh keluarga yang telah memberikan doa, bantuan, dukungan yang begitu besar dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman seperjuanganku semuanya, perjuangan kita masih panjang, tetap semangat untuk masa depan yang lebih baik.
10. Seluruh pengajar dan staff FIKES UMP yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh pihak Puskesmas II Sumbang atas izin penelitian, data, dan kerjasamanya selama penelitian sehingga penelitian bisa berjalan dengan lancar.
12. Para penderita hipertensi yang telah berkenan untuk bekerjasama dan menjadi responden dalam penelitian.
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari, skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan peneliti ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya Ilmu Keperawatan.

Purwokerto, Agustus 2011

Peneliti

ABSTRAK

Latar Belakang: Jumlah penderita hipertensi jumlahnya cukup banyak dan meningkat dari tahun ke tahun. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi bukan hanya menggunakan obat farmakologis. Banyak cara untuk menurunkan tekanan darah antara lain yaitu pemberian perasan buah belimbing manis (*Averhoa carambola L*). perasan buah belimbing manis yang mengandung flavonoid ,flavonoid dapat menghambat enzim angiotensin serta mengandung kadar kalium yang tinggi, natrium yang rendah sebagai obat hipertensi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh perasan buah belimbing manis (*Averhoa carambola L*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Metode: Pra-eksperimental (*pre- eksperimental*) dengan design *The One-group pre-post tes design* yaitu satu perlakuan tanpa kontrol, responden diberi perasan buah belimbing manis 2 x 280 grm pemberian selama 7 hari. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* yaitu dengan cara acak sederhana, mengeluarkan sebanyak 28 dan 5 sebagai dropout dari 844.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan ($p = 0,0001$) perasan buah belimbing manis dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi yaitu penurunan rata-rata tekanan darah sistole sebesar 18,61 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 12,75 mmHg

Kesimpulan: perasan buah belimbing manis (*Averhoa carambola L*) berpengaruh nyata terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, penurunan tekanan darah, belimbing manis (*Averhoa Carambola L*),

ABSTRACT

Background : The number of hypertensive patients and increased numbers quite a lot from year to year. Decreased of blood pressure in hypertensive patients is not just using pharmacological drugs. There are methods to decrease blood pressure, such as provision of sweet juice of star fruit (*Averhoa Carambola L*). Sweet juice of star fruit that contain flavonoids, flavonoids can inhibit the enzyme angiotensin and contain high levels of potassium, low sodium as a hypertension drugs.

Objective : To know the influence of sweet juice of star fruit (*Averhoa Carambola L*) to decreased of blood pressure in hypertensive patients.

Methods: Pre-experimental (pre-experimental) with the design of The One-group pre-post test design are a treatment without control, respondents were given sweet juice of star fruit 2 x 280 grm for 7 days. Sampling technique using Simple Random Sampling is simple random methods, removing as much as 28 and 5 as a drop out of 844 in this study.

Results : Results showed a decrease in blood pressure significantly ($p = 0.0001$) sweet juice of star fruit can influence high blood pressure is the decrease of average in blood pressure systolic amounting to 18.61 mm Hg and blood pressure diastolic of 12.75 mmHg.

Conclusion : The sweet juice of star fruit (*Averhoa Carambola L*) significantly affect of decreased of blood pressure systolic and diastolic of hypertensive patients.

Keywords: hypertension, decreased of blood pressure, sweet star fruit (*Averhoa Carambola L*).

MOTTO

Apabila kamu tidak dapat memberikan kebaikan kepada orang lain dengan kekayaanmu, berilah kebaikan dengan wajahmu yang berseri-seri, disertai akhlak

yang baik

(Nabi Muhammad SAW)



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	
1	
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Belimbing Sebagai Terapi Herbal	10
B. Perasan belimbing manis (<i>Averhoa Carambola L</i>)	15
C. Tekanan Darah	16
D. Hipertensi	17
E. Pengaruh Perasan Buah Belimbing Manis (<i>Averhoa carambola L</i>) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	20
F. Teori Comfort.....	21
G. Kerangka Teori	23
H. Kerangka Konsep	24
I. Hipotesa	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
E. Proses Pengumpulan Data	29
F. Prosedur Penelitian.....	30
G. Etika Penelitian	30
H. Pengolahan Data	31
I. Instrumen Penelitian.....	32
J. Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden	
36	
B. Rata-rata Tekanan Darah	
37	
C. Pengaruh Pemberian Perasan Buah Belimbing Manis (<i>Averhoa Carambola L</i>) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.	
39	
D. Pembahasan	
41	
E. Kelemahan Peneliti	
51	

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hubungan antara Umur, Jenis kelamin, Nadi istirahat, dan TingkatLatihan	
.....	16
Tabel 2.2 Tekanan Darah menurut Umur dan Jenis Kelamin	18
Tabel 3.1 Definisi Operasio	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan – gerakan senam aerobik	24
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.3 Kerangka konsep.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	
Lampiran 2	
Lampiran 3	
Lampiran 4	
Lampiran 5	
Lampiran 6	
Lampiran 7	
Lampiran 8	
Lampiran 9	
Lampiran 10	
Lampiran 11	
Lampiran 12	
Lampiran 13	
Lampiran 14	

