



**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH DESA SUDAJAYA GIRANG**

SKRIPSI

DARA SUCIKA

2010711049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**



**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH DESA SUDAJAYA GIRANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

DARA SUCIKA

2010711049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dara Sucika

NIM : 2010711049

Tanggal : Kamis, 04 Juli 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 04 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Dara Sucika)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dara Sucika

NIM : 2010711049

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Individu dengan Hipertensi di Wilayah Desa Sudajaya Girang Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Dara Sucika)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dara Sucika

NIM : 2010711049


Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Individu dengan Hipertensi di Wilayah Sudajaya Girang


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa
Ketua Penguji



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes., M.Kep.
Penguji 2 (Pembimbing)



Ns. Gamya Tri Utami, M.Kep.
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Seminar : 05 Juli 2024

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH DESA SUDAJAYA GIRANG

Dara Sucika

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi serius yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi kardiovaskular. Dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan global, pencegahan melalui kontrol faktor risiko menjadi sangat penting. *Brisk Walking Exercise* (BWE) adalah latihan aerobik intensitas sedang yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak BWE terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sudajaya Girang menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *pre-test post-test control group*. Sebanyak 40 penderita hipertensi dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (SBP) dan diastolik (DBP) di kelompok intervensi setelah terapi BWE, dengan nilai Z sebesar -3.921 pada minggu pertama dan kedua ($p=0.000$). Kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi hipertensi tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan nilai Z sebesar -1.755 ($p=0.079$) dan -1.069 ($p=0.285$). Uji *Mann Whitney* juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol untuk SBP dan DBP ($p<0.05$). BWE terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan disarankan sebagai terapi komplementer dalam manajemen hipertensi.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Tekanan darah

THE EFFECTIVENESS OF BRISK WALKING EXERCISE ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION IN THE SUDAJAYA GIRANG VILLAGE

Dara Sucika

Abstract

Hypertension is a serious condition that can cause various cardiovascular complications. With high prevalence in Indonesia and globally, prevention through risk factor control is crucial. Brisk Walking Exercise (BWE) is a moderate-intensity aerobic exercise effective in lowering blood pressure and reducing cardiovascular disease risk. This study aims to evaluate the impact of BWE on the blood pressure of hypertensive patients in Sudajaya Girang Village using a quasi-experimental method with a pre-test post-test control group design. A total of 40 hypertensive patients were divided into intervention and control groups. Wilcoxon test results showed a significant decrease in systolic blood pressure (SBP) and diastolic blood pressure (DBP) in the intervention group after BWE therapy, with Z values of -3.921 in the first and second weeks ($p=0.000$). The control group, which only received hypertension education, did not show significant changes, with Z values of -1.755 ($p=0.079$) and -1.069 ($p=0.285$). The Mann-Whitney test also showed significant differences between the intervention and control groups for SBP and DBP ($p<0.05$). BWE has proven effective in lowering blood pressure and is recommended as a complementary therapy in hypertension management.

Key Word: Blood Pressure, Brisk Walking Exercise, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Individu dengan Hipertensi, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep, M.Kes, M.kep, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat dalam penulisan penelitian ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada apa, mama dan adik tercinta yang selalu memberikan dukungan doa dan support serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada sahabat “Beneran Homies” yang sekaligus sudah menjadi keluarga terdekat yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga selesai tepat waktu tanpa halangan apapun.

Jakarta, 04 Juli 2024

Penulis



Dara Sucika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Landasan Teori	8
II.2 Kerangka Teori.....	21
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Kerangka Konsep.....	27
III.2 Hipotesis Penelitian	27
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	30
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	32
III.8 Instrumen Penelitian	35
III.9 Analisis Data.....	36
III.10 Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	43
IV.2 Proses Penelitian.....	43
IV.3 Analisa Data	44
IV.4 Pembahasan	55
IV.5 Keterbatasan Penelitian	66
BAB V PENUTUP.....	67
V.1 Kesimpulan.....	67
V.2 Saran	68

DAFTAR PUSTAKA	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah	9
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Derajatnya.....	13
Tabel 3	Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 4	Definisi Operasional.....	28
Tabel 5	Analisis Univariat.....	37
Tabel 6	Analisis Bivariat	40
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas Data Usia Pada Individu Dengan Hipertensi	44
Tabel 8	Hasil Uji Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik <i>Pre-Brisk Walking</i>	45
Tabel 9	Hasil Uji Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik <i>Pre-Brisk Walking</i>	45
Tabel 10	Distribusi Rata-Rata Usia Pada Individu Dengan Hipertensi.....	46
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Riwayat Keluarga.....	47
Tabel 12	Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sebelum, <i>Brisk Walking</i>	48
Tabel 13	Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sebelum, <i>Brisk Walking</i>	49
Tabel 14	Analisis Pengaruh Pemberian Terapi <i>Brisk Walking Exercise</i>	51
Tabel 15	Analisis Pengaruh Tanpa Pemberian Terapi <i>Brisk Walking</i>	53
Tabel 16	Analisis Perbedaan Tekanan Darah Terhadap Terapi <i>Brisk</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dari UPTD Puskesmas Karawang
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan dari Dinas Kepala Desa
Lampiran 4	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Sidang Proposal
Lampiran 7	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 8	Lembar Informed Consent
Lampiran 9	Kuesioner Data Demografi
Lampiran 10	Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 11	SOP Tekanan Darah
Lampiran 12	SOP <i>Brisk Walking Exercise</i>
Lampiran 13	Timeline Penelitian
Lampiran 14	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 15	Surat Balasan Ethical Clearance
Lampiran 16	Hasil Output SPSS Penelitian
Lampiran 17	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 18	Hasil Turnitin