



**PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM ANTIHIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH & *SELF EFFICACY* PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
TELUK BATANG KABUPATEN
KAYONG UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

M. AJANI
NIM. 821213005

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI)
PONTIANAK
2023**

Diterima dan disetujui skripsi dengan judul:

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM ANTIHIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH & *SELF EFFICACY* PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
TELUK BATANG KABUPATEN
KAYONG UTARA**

Pembimbing I

Ns. Fauzan Alfikrie., M.Kep

NIDN: 1106049002

Pembimbing II

Ns. Debby Hatmalyakin, M.Kep

NIDN: 1102039301

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM ANTIHIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH & *SELF EFFICACY* PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TELUK
BATANG KABUPATEN KAYONG UTARA**

Disusun Oleh:

**M. AJANI
NIM: 821213005**

Dipertahankan didepan tim penguji

Pada tanggal, 13 Juni 2023

Penguji I

**(Ns. Nurul Hidayah, M.Kep)
NIDN.1106049002**

Penguji II

**(Ns. Yunita Dwi Anggreini, M.Kep)
NIDN.1112068902**

Penguji III

**(Ns. Fauzan Alfikrie, M.Kep)
NIDN. 11106049002**

Penguji IV

**(Ns. Debby Hatmalyakin, M.Kep)
NIDN. 1102039302**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Ketua
Stikes Yarsi Pontianak**

**Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ner**

**Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIK. 3198805201111 1 014**

**Ns. Nurpratiwi, M.Kep
NIK. 3198711200809 2 011**

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM ANTIHIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH & *SELF EFFICACY* PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS TELUK
BATANG KABUPATEN KAYONG UTARA**

M. Ajani^{1}, Fauzan Alfikrie¹, Debby Hatmalyakin¹*

1. STIKes YARSI Pontianak

M. Ajani: Program Studi S1 Keperawatan, STIKES YARSI
Pontianak, Jln Panglima A'im, No.1 Pontianak Timur, Kota
Pontianak, Kalimantan Barat – 78232, E-mail:

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu *silent killer disease* yang setiap tahunnya mengalami peningkatan. Penanganan hipertensi yang kurang tepat dapat memeperburuk prognosis dan berisiko terhadap beberapa penyakit seperti jantung, otak, ginjal dan beberapa penyakit lainnya.

Tujuan penelitian: Untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik senam antihipertensi terhadap tekanan darah dan *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Batang Kabupaten Kayong Utara.

Metode penelitian Menggunakan rancangan desain penelitian *Quasy Experimental* dengan *pre-posttest without control group design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 Orang. Adapun sampel yang diambil secara *accidental sampling* berjumlah 30 responden.

Hasil penelitian Berdasarkan uji Wilcoxon signed rank test pada hasil sebelum perlakuan dan setelah diberikan perlakuan pada responden didapatkan hasil bahwa Latihan Aktivitas Fisik senam Anti Hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah (*p-value=0,000*).

Kesimpulan Latihan Aktivitas Fisik Senam Antihipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologis yang dapat membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi..

Kata Kunci : Aktvitas Fisik, Hipertensi, Self-Efficacy

Daftar Pustaka : 50 (1997-2021)

**THE INFLUENCE OF ANTIHYPERTENSIVE PHYSICAL ACTIVITIES
ON BLOOD PRESSURE & *SELF EFFICACY* IN PATIENTS
HYPERTENSION IN THE TELUK BABANG
PUSKESMAS KAYONG UTARA DISTRICT**

M. Ajani^{1*}, Fauzan Alfikrie¹, Debby Hatmalyakin¹

1. YARSI STIKES Pontianak

M. Ajani: Program Studi S1 Keperawatan, STIKES YARSI Pontianak, Jln
Panglima A'im, No.1 Pontianak Timur, Pontianak City, West Kalimantan –
78232, E-mail:

ABSTRACT

Background: Hypertension is a silent killer disease which increases every year. Improper handling of hypertension can worsen the prognosis and put you at risk for several diseases such as heart, brain, kidney and several other diseases.

Objective: To identify the effect of antihypertensive exercise physical activity on blood pressure and self-efficacy in hypertensive patients at the Teluk Batang Health Center, Kayong Utara District.

Method: Using a Quasy Experimental research design with a pre-posttest without control group design. The total population in this study was 45 people. The samples taken by accidental sampling amounted to 30 respondents.

Results: Based on the Wilcoxon signed rank test on the results before treatment and after being given treatment to the respondents, it was found that the Physical Activity Exercise of Anti-Hypertension gymnastics proved effective in lowering blood pressure (p-value = 0.000).

Conclusion: Antihypertension Gymnastics Physical Activity Exercise can be used as a non-pharmacological therapy that can help lower and control blood pressure for people with hypertension.

Keywords : Physical Activity, Hypertension, Self-Efficacy

Bibliography : 50 (1997-2021)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'aalamiin, puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah Subhanawata'aala atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*pengaruh aktivitas fisik senam antihipertensi terhadap tekanan darah & Self Efficacy pada penderita hipertensi di puskesmas teluk batang Kabupaten Kayong Utara*".

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan pernah lepas dari peran serta berbagai pihak. Sehingga penulis pada kesempatan ini mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YARSI Pontianak.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YARSI Pontianak
3. Bapak Ns. Fauzan Alfikrie, M. Kep sebagai pembimbing satu dalam penulisan penelitian.
4. Bapak Ns. Debby Hatmalyakin, M.Kep sebagai pembimbing dua dalam penelitian ini.
5. Dosen dan Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YARSI Pontianak

Tidak lupa teman sejawat yang selalu memberi motivasi dalam menempuh Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, oleh sebab itu, penulis menerima kritik, saran dan masukan-masukan yang bersifat membangun agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, membangun derajat kesehatan, bermanfaat bagi pembaca, bagi kesehatan dan bagi dunia pendidikan.

Pontianak, 6 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	6
1. Pengertian.....	6
2. Klasifikasi.....	7
3. Etiologi	7
4. Patofisiologi.....	8
5. Manifestasi Klinis.....	8
6. Pemeriksaan Penunjang.....	9
7. Komplikasi	9
8. Penatlaksanaan	10
B. Konsep Dasar <i>Self-Efficacy</i>	12
1. Pengertian.....	12
2. Aspek-aspek <i>self efficacy</i>	12
3. Sumber-sumber <i>self efficacy</i>	13
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self efficacy</i>	15
5. Fungsi <i>self efficacy</i>	16
C. Kerangka Teori.....	19
BAB III KERANGKA KONSEP	20
A. Kerangka Konsep	20
B. Variabel Penelitian.....	20
C. Definisi Operasional Penelitian.....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis Data	24
E. Pengumpulan Data	24
F. Pengolahan Data.....	26
G. Analisis Data	27
H. Etika Penelitian	27
I. Jadwal Penelitian.....	29
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	33
C. Keterbatasan penelitian	36
D. Implikasi Penelitian.....	36
BAB VI PENUTUP	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	19
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	20
Skema 4.1 Skema Penelitian Quasy Eksperimen.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Pengkodean Setiap Sub Variabel Penelitian	26
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian	29
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan	30
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Pendapatan, Riwayat Kesehatan, Penyakit Keturunan, dan Riwayat Merokok.....	30
Tabel 5.3 Disitribusi Tekanan Darah.....	31
Tabel 5.4 Distribusi <i>Self efficacy</i> Sebelum dan setelah senam	31
Tabel 5.5 Uji Normalitas Data	32
Tabel 5.6 Analisis Uji Wilcoxon.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4 Kuesioner
- Lampiran 5 SPSS
- Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan