

## **KARYA TULIS ILMIAH**

### **PENGARUH PRONASI (PROGRAM PENDIDIKAN TERPADU HIPERTENSI) TERHADAP PELAKSANAAN OLAHRAGA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUKUH GULON, DESA SRIHARDONO, KECAMATAN PUNDONG, KABUPATEN BANTUL 2015**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan Pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh**  
**MU'AMAR FIRDAN SUBEKTI**  
**20110320119**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**  
**2015**

**HALAMAN MOTTO**

*“Who can stop my dreaming, except GOD and I”*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Orang Tua (Ayah Sunarto dan Ibu Yayuk Isnaeni) tercinta yang tidak pernah berhenti mendukung dan memberikan segalanya untuk saya
2. Adik saya, Fadila Ulfa Diah Ningrum yang selalu memberikan semangat untuk saya dalam menyelesaikan kuliah saya
3. Teman-teman PSIK 2011 yang telah mendukung dan selalu memberikan informasi terkait KTI
4. Teman-teman Skills Lab kelompok 3B Fajar, Arief, Candra, Nisak, Qori, Yori, Ressa, Ayu, Miyo, Andri yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan KTI ini
5. Teman-teman Herbalife, khususnya Fajriansyah dan Henry Yuhan yang selalu memberikan inspirasi dan semangat untuk menyelesaikan KTI ini
6. Teman-teman satu bimbingan bu Erfin, Fajar, Arief, Agung, Ali, Rere, dan Vina. Terimakasih dukungan dan kerjasamanya.
7. Seluruh saudara dan kerabat saya di yogyakarta yang telah banyak membantu saya dari awal masuk kuliah sampai sekarang
8. Teman-teman alumni SMA Negeri 1 Pringsewu lulusan tahun 2011 khususnya IPA 2 yang memberikan semangat untuk saya
9. Teman-teman satu kontrakan yang selalu mendukung dalam menyelesaikan KTI ini

**HALAMAN PENGESAHAN****Karya Tulis Ilmiah****PENGARUH PRONASI (PROGRAM PENDIDIKAN TERPADU  
HIPERTENSI) TERHADAP PELAKSANAAN OLAHRAGA PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DUKUH GULON, DESA SRIHARDONO,  
KECAMATAN PUNDONG, KABUPATEN BANTUL 2015**

Disusun oleh:

**Mu'amar Firdan Subekti****20110320119**

Telah disetujui pada tanggal:

**22 Agustus 2015**

Pembimbing

Erfin Firmawati, Ns., MNS

Penguji

Ambar Relawati, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta****(Sri Sumaryani, Ns., M.Kep, Sp, Mat. HNC)**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Mu'amar Firdan Subekti  
NIM : 20110320119  
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 22 Agustus 2015  
Yang membuat pernyataan,

Mu'amar Firdan Subekti

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah* kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “**Pengaruh PRONASI (Pendidikan Terpadu Hipertensi) Terhadap Pelaksanaan Olahraga Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Gulon, Desa Srihardono Pundong Bantul 2015**”.

Tujuan dari penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat sarjana keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Terwujudnya karya tulis ilmiah ini, tidak terlepas dari bimbingan, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penghargaan dan ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya dari peneliti kepada:

10. dr. Ardi Pramono, Sp. An, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
11. Ibu Sri Sumaryani, Ns., M.Kep, Sp. Mat. HNC selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
12. Ibu erfin firmawati Ns., MSC. selaku pembimbing yang senantiasa dengan ikhlas meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya, membimbing, mengarahkan, membantu dan memberikan nasehat serta saran yang membangun kepada peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
13. Ibu ambar relawati selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu untuk menguji, memberikan koreksi, kritik, dan saran yang sangat membangun terhadap karya tulis ilmiah ini.
14. Segenap dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Karyawan Tata Usaha, dan Karyawan Perpustakaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah membantu dan memberikan pelayanan dengan baik.
15. Ayah dan Ibu tercinta yang tidak pernah berhenti mendukung dan memberikan segalanya untuk saya
16. Adik saya, Fadila Ulfa Diah Ningrum yang selalu memberikan semangat untuk saya dalam menyelesaikan kuliah saya
17. Teman-teman PSIK 2011 yang telah mendukung dan selalu memberikan informasi terkait KTI
18. Teman-teman Skills Lab kelompok 3B yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan KTI ini
19. Teman-teman Herbalife yang selalu memberikan inspirasi dan semangat untuk menyelesaikan KTI ini
20. Teman-teman satu bimbingan bu Erfin, Fajar, Arief, Agung, Ali, Rere, dan Vina. Terimakasih dukungan dan kerjasamanya.

21. Seluruh saudara dan kerabat saya di yogyakarta yang telah banyak membantu saya dari awal masuk kuliah sampai sekarang

22. Teman-teman alumni SMA Negeri 1 Pringsewu lulusan tahun 2011 khususnya IPA 2 yang memberikan semangat untuk saya

Dalam penulisan ini, peneliti telah berusaha sebaik mungkin, namun peneliti menyadari masih ada kekurangan baik dalam penulisan maupun dalam penyajian materi. Untuk peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan dan peningkatan kualitas dalam penulisan dimasa mendatang. Akhir kalam, peneliti berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkan serta penelitian ini dapat diteruskan lagi.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 22 Agustus 2015  
Penulis

Mu'amar Firdan Subekti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Tinjauan Pustaka	
1. Pendidikan Kesehatan .....	12
a. Pengertian.....	12
b. Metode pendidikan kesehatan .....	12
2. Demonstrasi .....	15
a. Pengertian.....	15
b. Tujuan Metode Demonstrasi .....	16
c. Manfaat Metode Demonstrasi .....	16
d. Kelebihan Metode Demonstrasi.....	16
e. Kekurangan Metode Demonstrasi.....	17
3. Hipertensi .....	19
a. Pengertian Hipertensi .....	19
b. Klasifikasi Hipertensi.....	19
c. Penyebab Hipertensi .....	20
d. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	21
e. Komplikasi Hipertensi .....	22
f. Penatalaksanaan Hipertensi.....	22
4. Olahraga .....	27
a. Pengertian Olahraga .....	27
b. Manfaat Olahraga.....	27
c. Macam-macam Olahraga .....	28
d. Olahraga untuk Penderita Hipertensi .....	29
e. Faktor yang mempengaruhi Pelaksanaan Olahraga .....	30
B. Kerangka Konsep .....	32



C. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	36
B. Lokasi & waktu penelitian .....	37
C. Populasi & sampel penelitian .....	37
D. Variable penelitian .....	39
E. Definisi operasional .....	40
F. Instrument penelitian .....	41
G. Cara pengumpulan data .....	43
H. Uji validitas & Reliabilitas .....	45
I. Pengolahan data .....	46
J. Analisa data.....	47
K. Etik penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian .....	52
C. Pembahasan .....	57
D. Kekuatan dan kelemahan penelitian .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel metodologi penelitian.

Tabel 2. Tabel Kisi-kisi kuesioner.

Tabel 3. Tabel Data demografi

Tabel 4. Tabel perbandingan Beda Nilai Pelaksanaan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Kelompok Eksperimen dan kelompok control

Tabel 5. Tabel perbandingan beda *pre-test* antara kelompok eksperimen-kontrol dan beda *post-test* antara kelompok eksperimen-kontrol

## **DAFTAR GAMBAR**

- 1. Kerangka konsep penelitian**
- 2. Hubungan antar variabel**

**DAFTAR SINGKATAN**

1. **PRONASI** (**Program Pendidikan Terpadu Hipertensi**)
2. **DEPKES** (**Departemen Kesehatan**)
3. **WHO** (*World Health Organization*)
4. **DASH** (*Dietary Approach to Stop Hypertension*)
5. **KMS** (**Kartu Menuju Sehat**)
6. **KBBI** (**Kamus Besar Bahasa Indonesia**)
7. **JNC** (*Join National Committee*)
8. **mmhg** (*Millimeter Hydragyrum*)
9. **AHA** (*American Heart Association*)
10. **CVI** (*Content Validity Indeks*)
11. **POSDAYA** (**Pos Pemberdayaan Keluarga**)

**Subekti, Mu'amar. Firdan. (2015).** Pengaruh PRONASI (Program Pendidikan Terpadu Hipertensi) Terhadap Pelaksanaan Olahraga Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Gulon, Desa Srihardono, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul 2015.

### **Pembimbing**

Erfin Firmawati S.Kep., Ns., MNS

## **INTISARI**

**Latar belakang:** Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg. Menurut data WHO pada tahun 2008 terdapat kira-kira 40% penderita hipertensi di seluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat menjadi 60% pada 2025. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi dan mencegah berbagai komplikasinya adalah olahraga.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh PRONASI Terhadap Pelaksanaan Olahraga Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Gulon, Srihardono, Pundong, Bantul 2015

**Metode:** Metode penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan *control group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Total responden dalam penelitian ini sebanyak 36 orang dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing berjumlah 18 orang. Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa PRONASI dua kali dalam dalam 2 minggu. Analisa data yang digunakan adalah *Paired t test* dan *Independent t Test*.

**Hasil:** Hasil uji *Paired t Test* menunjukkan adanya perbedaan pada pelaksanaan olahraga setelah diberi PRONASI pada kelompok eksperimen dengan nilai  $p=0,00$ . Untuk uji *Independent t Test* pada *pre-test* pelaksanaan olahraga didapatkan nilai  $p=0,14$  dan pada *post-test*  $p=0,00$ .

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh PRONASI terhadap pelaksanaan olahraga yang didapatkan dari hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai  $p=0,00$  atau  $p < 0,05$ .

**Saran:** Diharapkan program ini dapat diterapkan pada penderita hipertensi dan dapat disempurnakan lagi oleh peneliti berikutnya

**Kata kunci:** hipertensi, program pendidikan terpadu hipertensi (PRONASI), pelaksanaan olahraga, penderita hipertensi.

**Subekti, Mu'amar. Firdan. (2015).** *The Effect of Program Pendidikan Terpadu Hipertensi (PRONASI) Toward Exercise Implementation of Hypertensive Patients in Gulon, Srihardono, Pundong District, Bantul Regency 2015.*

**Adviser:**

Erfin Firmawati S.Kep., Ns., MNS

### **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension was a condition where systolic blood pressure  $>140$  mmHg and diastolic blood pressure  $>90$  mmHg. Based on WHO's data on 2008, there were approximately 40% hypertensive patient in the whole world were expected about to increase to be 60% in 2025. The one of many ways people could do to manage hypertension and prevent its complications was exercise.

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of PRONASI toward Exercise Implementation of Hypertensive patient in Gulon, Srihardono, Pundong District, Bantul Regency 2015.

**Method:** The method of this study was a quasi-experiment with control group pre-test – post-test. The sampling technique used purposive sampling. Total respondents were 36 people. Respondents were being divided into two groups, the experimental group and the control group with each group as much as 18 people. The experimental group got PRONASI intervention twice in two weeks. Data analysis used the Paired *t* Test and Independent *t* Test.

**Result:** The result of Paired *t* Test showed a difference in the Exercise implementation after PRONASI intervention was given to the experimental group with  $p=0,00$ . The result of Independent *T* Test found that exercise implementation pre-test  $p=0,14$  and post-test  $p=0,00$ .

**Conclusion:** There was a significant effect of PRONASI toward exercise implementation of hypertensive patient that gained from the result of the post-test between the experimental group and the control group with  $p=0,00$  or  $p<0,05$ .

**Suggestion:** Hope this programs could be implemented to hypertensive patient and could be developed by next researcher

**Keywords:** hypertension, Program Pendidikan Terpadu Hipertensi (PRONASI), exercise implementation, hypertensive patient