

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TEKANAN
DARAH MAHASISWA DENGAN OBESITAS DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh

DIMAS ARGA PRAYOGA

20180310029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dimas Arga Prayoga

NIM : 20180310029

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar benar merupakan hasil karya saya sendiri dan diajukan dalam bentuk apapun pada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal dan dikutip dari karya yang diterbitkan maupun yang tidak di terbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan telah di cantumkan dalam daftar Pustaka dibagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa karya tulis ilmiah ini merupakan hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta. 14 Januari 2022

Hormat Saya



Dimas Arga Prayoga

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Obesitas di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Gunawan Budiyo, M.P., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. Nur Hayati, M.Med.Ed., Sp.Rad, selaku Ketua Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Dr. dr. Ikhlas M Jeni, M.Sc, selaku dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktu dan membimbing penulis dengan penuh kesabaran sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Tri Pitara Mahanggoro. S.Si., M.Kes., selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan sehingga karya tulis ini dapat lebih baik,

6. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendukung melalui doa, perhatian, dan kasih sayang yang tidak pernah berujung selama masa pendidikan,
7. Teman-teman belajar dan tempat mencurahkan keluh, kesah, serta kebahagiaan selama masa Pendidikan, Putra Alifia Zamam, Muhammad Fajrul Falach, Ilham Maulana.
8. Teman-teman pendidikan dokter angkatan 2018 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang turut mendukung dan membantu kelancaran serta kesuksesan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca dan menambah manfaat ilmu pengetahuan kedokteran di Indonesia.

Yogyakarta, 14 Januari 2022

Hormat Saya,



Dimas Arga Prayoga

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian penelitian	6
BAB II.....	9
A. Tinjauan Teori	9
1. Tekanan darah	9
A. Pengertian Tekanan Darah.....	9
B. Standar Tekanan Darah Normal.....	10
C. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	11
2. Senam Aerobik	13
A. Pengertian Senam Aerobik	13
B. Macam Macam Senam Aerobik.....	14
C. Sistematika Senam Aerobik	15
D. Manfaat Senam Aerobik	16
3. Obesitas	17
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain penelitian	22
B. Populasi dan sampel	22
1. Populasi penelitian.....	22

2. Sampel penelitian.....	22
3. Besar sampel.....	23
C. Lokasi dan waktu penelitian	24
1. Lokasi Penelitian	24
2. Waktu penelitian.....	24
D. Variabel penelitian.....	25
E. Definisi operasional	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Jalannya Penelitian	27
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	28
I. Analisis Data	28
J. Etik Penelitian.....	28
BAB IV	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	40
D. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 1.2 Tabel kategori Tekanan Darah	10
Tabel 1.3 Tabel Kategori Status Gizi	12
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	32
Tabel 4.2 Rata rata tekanan darah kelompok perlakuan dan kontrol.....	34
Tabel 4.3 Hasil uji independent t test minggu 1 dan minggu 4	36
Tabel 4.4 Selisih tekanan darah kedua kelompok	37
Tabel 4.5 Hasil uji paired t test kelompok perlakuan minggu 1 dan 3	38
Tabel 4.6 Hasil uji paired t test pada kedua kelompok.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka konsep.....	20
Gambar 4.1 Alur pengambilan responden	29
Gambar 4.2 Alur pengambilan data.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Layak Etik.....	50
Lampiran 2 Hasil Olah Data	51