



**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DAN SENAM
HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
DAN PENGETAHUAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS KECAMATAN NUSANIWE AMBON
2016**

**OLEH: DENE FRIES SUMAH
NIM: 2014 – 01 – 006**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2016**



**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DAN SENAM
HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
DAN PENGETAHUAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS KECAMATAN NUSANIWE AMBON
2016**

**OLEH: DENE FRIES SUMAH
NIM: 2014 – 01 – 006**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2016**



**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DAN
SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH DAN PENGETAHUAN PADA
PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KECAMATAN NUSANIWE AMBON
2016**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER KEPERAWATAN**

**OLEH: DENE FRIES SUMAH
NIM: 2014 – 01 – 006**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dene Fries Sumah
NIM : 2014-01-006
Program Studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah

Menyatakan bahwa tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 28 Juli 2016

Dene Fries Sumah

ORIGINALITY STATEMENT

I, who sign below :

Name : Dene Fries Sumah
NIM : 2014-01-006
Major : Master of Medical and Surgical Nursing

Hereby declare that this Thesis is my own work and to the best of my knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the award of any other degree or diploma at STIK Sint Carolus or any other educational institution, except where due, acknowledgement is made in Thesis/ Dissertation.

If in the future there's something wrong in my Thesis, I will get the consequence.

Jakarta, July, 28th 2016

Dene Fries Sumah

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon 2016

Tesis

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim Penguji TESIS
Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah **STIK Sint Carolus**

Jakarta, 28 Juli 2016

Pembimbing Metodologi

Pembimbing Materi

(Prof. Dr. M. Havidz Aima, MS)

(Dewi Prabawati, S.Kp., MAN)

Mengetahui :

Ketua Program Studi Magister Keperawatan

(Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Dene Fries Sumah
NIM : 2014-01-006
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul Tesis : Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan Medikal Bedah pada Program Studi S-2 Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jakarta.

TIM PENGUJI :

Pembimbing : Dewi Prabawati, S.Kp., MAN (.....)

Pembimbing : Prof. Dr. M. Havidz Aima, MS (.....)

Penguji : Ni Luh Widani, Ners., M.Kep,Sp.KMB (.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 28 Juli 2016

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik STIK Sint Carolus, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dene Fries Sumah
NIM : 2014-01-006
Program Studi : Magister Keperawatan
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIK Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** (*non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini STIK Sint Carolus berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Tanggal : 28 Juli 2016

Yang menyatakan,

Dene Fries Sumah

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan berkat-Nya sehingga tesis yang berjudul **“Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon”** dapat terselesaikan.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Emiliana Tarigan, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S2 Keperawatan STIK Sint Carolus.
3. Ibu Dewi Prabawati, S.Kp., MAN, selaku Pembimbing materi yang telah banyak membantu mengarahkan dan membimbing serta memotivasi penulis.
4. Bapak Prof. Dr. M. Havidz Aima, MS selaku Pembimbing metodologi yang telah banyak membantu mengarahkan dan membimbing penulis.
5. Ibu Ni Luh Widani, SKp., M.Kep.,Sp.KMB selaku Penguji tesis.
6. Kepala Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon beserta staf yang telah banyak membantu penulis selama proses penelitian.
7. Suami dan kedua anak tercinta (Florien dan Beryl) yang selama ini telah memberikan dukungan moriil dan material selama mengikuti pendidikan.
8. Mama terkasih yang telah memberikan dukungan doa, material bahkan moril selama mengikuti pendidikan.
9. Asisten peneliti yang telah banyak membantu guna kelancaran penelitian.
10. Teman-teman Program S2 Keperawatan Medikal Bedah Angkatan 2014.

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala budi baik semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian tesis ini. Semoga tesis membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, Juli 2016

Penulis

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN SINT CAROLUS**

Tesis, 28 Juli 2016

DENE FRIES SUMAH

Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, 2016

xix + 163 halaman + 23 tabel + 28 gambar + 12 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang jika tidak dikelola dengan tepat dapat menyebabkan komplikasi penyakit lainnya. Hipertensi membutuhkan penanganan yang komprehensif dalam mengontrol tekanan darah (TD), baik secara farmakologis dan non-farmakologis; salah satunya adalah pendidikan kesehatan dan senam hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap TD dan pengetahuan pasien hipertensi. Penelitian menggunakan desain *quasi eksperiment pre and post test control group*, dengan jumlah 103 responden melalui *simple random sampling* (77 responden kelompok intervensi dan 26 responden kelompok kontrol). Mayoritas responden laki-laki (66%), berusia 56-65 tahun (84,5%), tingkat pendidikan dasar (60%), diet rendah garam III (66%), perokok ringan (58,3%), peminum alkohol menengah jenis sopi (54%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan sebelum dengan sesudah intervensi selama empat minggu terhadap pengetahuan, TD sistolik, dan TD diastolik dengan $p=0.000$. Hasil uji regresi logistik ordinal menunjukkan intervensi pendidikan kesehatan dan senam hipertensi memberikan pengaruh signifikan terhadap TD sistolik ($p=0.003$) dan TD diastolik ($p= 0.024$). Nilai *Pseudo R Square* membuktikan pendidikan kesehatan dan senam hipertensi memberikan kontribusi terhadap TD diastolik sebesar 78,4%, dan TD sistolik sebesar 75%. Nilai *odds ratio* menunjukkan responden yang mendapatkan pendidikan kesehatan dan senam hipertensi berpeluang mengalami penurunan TD sistolik sebesar 0.53 sedangkan TD diastolik mengalami penurunan sebesar 1.8, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini merekomendasikan perlunya latihan senam hipertensi untuk mengontrol TD pasien hipertensi. Puskesmas disarankan untuk mengembangkan senam hipertensi serta promosi kesehatan sebagai bagian dari praktik mandiri keperawatan dengan membentuk *peer group* atau klub senam hipertensi yang dikoordinir oleh pihak Puskesmas atau penanggung jawab program.

Kata kunci : pendidikan kesehatan dan senam hipertensi, tekanan darah sistolik dan diastolik.

Daftar Pustaka : 61 (2005 – 2015)

**GRADUATE STUDIES PROGRAM SCHOOL OF HEALTH SCIENCE SINT
CAROLUS JAKARTA**

Thesis, July 28th, 2016

DENE FRIES SUMAH

**An Effectiveness of Health Education and Hypertension Gymnastic to Changes
Knowledge and Blood Pressure in Patients With Hypertension in District Health
Clinics Nusaniwe Ambon, 2016**

xiv + 162 pages + 24 tables + 28 pictures + 12 schemes + 15 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease and will lead to complication if not managed properly. Hypertension requires a comprehensive treatment to control blood pressure (BP), both pharmacological and non-pharmacological; where health education and gymnastics hypertension treatment is one of the choices. This study aimed to determine whether there is influence of health education and exercise on BP and hypertension knowledge in hypertensive patients. This study used a quasi experiment research design pre and posttest control group were 103 respondents with simple random sampling technique (namely 77 respondents in the intervention group and 26 respondents in the control group). The majority of respondents were male (66%), aged 56-65 years (84.5%), had basic education level (60%), undergone in salt III diet (66%), mild smokers (58.3%) and medium alcoholic type sopi drinkers (54%). Using statistic test Wilcoxon analysis, it was showed that there were differences before and after intervention on knowledge, systolic BP and diastolic BP with $p=0.000$. Using ordinal logistic regression, it was showed that the intervention of health education and gymnastics hypertension provides significant impact on systolic BP ($p=0.003$), and diastolic BP ($p=0.024$). Pseudo R Square value proved that the health education and gymnastic hypertension contributing to diastolic BP by 78.4%, and systolic BP by 75%. The odds ratio indicates that respondents who received health education intervention and gymnastics hypertension decreased in systolic BP at 0.53 whereas for diastolic BP decreased at 1.8, compared with control group. This study recommends hypertensive patients to perform hypertension gymnastic that may affect blood pressure. It was suggested to community health centers to organized hypertension gymnastics and health promotion as part of the independent practice of nursing by developing hypertension peer group that coordinated by the health center.

Keywords: health education and gymnastics hypertension, systolic and diastolic blood pressure.

Bibliography: 61 (2005 - 2015)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
<i>ORIGINALITY STATEMENT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SKEMA	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Puskesmas Kelurahan Nusaniwe Kota Ambon.....	7
2. Bagi Institusi Pendidikan	7
3. Bagi Peneliti	7
4. Bagi Pasien	7
E. Ruang Lingkup	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Hipertensi	9
1. Definisi	9
2. Fisiologi Tekanan Darah	9
3. Klasifikasi Hipertensi	20
4. Faktor Risiko	21
5. Patofisiologi	33
6. Manifestasi Klinik	34
7. Pemeriksaan Diagnostik	35
8. Komplikasi	36
9. Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi	39

B. Senam Hipertensi	46
1. Definisi	46
2. Mekanisme Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah....	47
3. Intensitas Senam	48
4. Durasi Senam	48
5. Frekuensi Senam Hipertensi	49
6. Gejala Awal Latihan dan Waktu Latihan	49
7. Prosedur Senam Hipertensi	49
C. Pemeriksaan Tekanan Darah	54
D. Pendidikan Kesehatan	59
1. Definisi	59
2. Teori <i>Precede-Proceed</i> digunakan dalam Promosi Kesehatan	60
3. Tujuan Pendidikan Kesehatan	62
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan	63
5. Metode Pendidikan Kesehatan	63
6. Media Pendidikan	64
7. Peran Perawat dalam Pendidikan Kesehatan menurut Teori Nola. J. Pender	68
8. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan	72
9. Konsep Manajemen Pembelajaran dalam Strategi Pendidikan Kesehatan	74
10. Kerangka Teori Penelitian	76
11. Penelitian Terkait	77
BAB III. KERANGKA KONSEPTUAL, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	83
A. Kerangka Konseptual	83
B. Hipotesis Penelitian	84
C. Definisi Operasional	86
BAB IV. METODE PENELITIAN	90
A. Desain Penelitian	90
B. Populasi dan Sampel	93
1. Populasi	93
2. Sampel	93
C. Tempat Penelitian	96
D. Waktu Penelitian	97
E. Etika Penelitian	97
F. Instrument atau Alat Pengumpulan Data	99

1. Instrument Pengukuran Tekanan Darah	99
2. Lembar Observasi	100
3. Kuisisioner	101
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	102
1. Uji Validitas	103
2. Uji Reliabilitas	103
H. Prosedur Pengumpulan Data	104
1. Tahap Persiapan	104
2. Tahap Pelaksanaan	105
3. Tahap Akhir	108
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	110
1. <i>Preanalysis phase</i>	110
2. <i>Preliminary Assessment</i>	111
3. <i>Preliminary Action</i>	111
4. <i>Principal Analysis</i>	112
5. <i>Interpretive Phase</i>	116
 BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 118
A. Gambaran Umum Penelitian	118
B. Gambaran Lokasi Penelitian	118
C. Analisis Univariat	119
1. Variabel Usia	119
2. Variabel Jenis Kelamin	122
3. Variabel Tingkat Pendidikan	124
4. Variabel Diet Rendah Garam	126
5. Variabel Kebiasaan Merokok	129
6. Variabel Konsumsi Alkohol	131
7. Variabel Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi	134
8. Variabel Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Intervensi pada Minggu Pertama dan Sesudah Intervensi pada Minggu Keempat	136
D. Analisis Bivariat	143
1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi	143
2. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi	145
E. Analisis Multivariat	148
1. Kelayakan <i>Model Fit</i>	148
2. Uji Keseluruhan Model	149
3. Uji <i>Pseudo R-Square</i>	150
4. Uji <i>Parameters Estimates</i>	151

5. Nilai <i>Probability of Event</i>	155
6. Uji <i>Parallel Lines</i>	158
F. Keterbatasan Penelitian	158
G. Implikasi Penelitian	159
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	159
2. Bagi Pendidikan Keperawatan	159
3. Bagi Penelitian Keperawatan	159
 BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	 160
A. Simpulan	160
B. Saran	161
1. Bagi Pengembangan Pelayanan Keperawatan di Puskesmas	161
2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	162
3. Bagi Pasien	162
4. Bagi Penelitian Keperawatan	162

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa	20
Tabel 3.1.	Definisi Operasional	86
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	120
Tabel 5.2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	123
Tabel 5.3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	124
Tabel 5.4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Diet Rendah Garam di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	126
Tabel 5.5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	129
Tabel 5.6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Alkohol di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	132
Tabel 5.7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum Intervensi Minggu Pertama di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	134
Tabel 5.8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sesudah Intervensi Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	135
Tabel 5.9.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Intervensi Minggu Pertama di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	137
Tabel 5.10.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	138
Tabel 5.11.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Intervensi Minggu Pertama di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	139
Tabel 5.12.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Setelah Intervensi Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	140
Tabel 5.13.	Perbedaan Pengetahuan Sebelum Intervensi Minggu Pertama dan Sesudah Intervensi pada Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	143
Tabel 5.14.	Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Intervensi Minggu Pertama dan Sesudah Intervensi pada	

	Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	145
Tabel 5.15.	Uji Kelayakan Model Fit Tekanan Darah Sistolik Pada Minggu Keempat	148
Tabel 5.16.	Uji Kelayakan Model Fit Tekanan Darah Diastolik Pada Minggu Keempat	149
Tabel 5.17.	Uji Keseluruhan Model Fit Antar Variabel Dependen Pada Minggu Keempat	149
Tabel 5.18.	Uji Keseluruhan Model Fit Antar Variabel Dependen Pada Minggu Keempat	150
Tabel 5.19.	Uji <i>Parameters Estimates</i> Variabel Independen Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Minggu Keempat	152
Tabel 5.20.	Uji <i>Parameters Estimates</i> Variabel Independen Terhadap Tekanan Darah Diastolik Pada Minggu Keempat	152
Tabel 5.21.	Uji <i>Parallel Lines</i> Pada Minggu Keempat	158

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Gerakan Pertama Latihan Senam Hipertensi	50
Gambar 2.2.	Gerakan Kedua Latihan Senam Hipertensi	51
Gambar 2.3.	Gerakan Ketiga Latihan Senam Hipertensi	51
Gambar 2.4.	Gerakan Keempat Latihan Senam Hipertensi	52
Gambar 2.5.	Gerakan Kelima Latihan Senam Hipertensi	52
Gambar 2.6.	Gerakan Keenam Latihan Senam Hipertensi	52
Gambar 2.7.	Gerakan Ketujuh Latihan Senam Hipertensi	53
Gambar 2.8.	Gerakan Kedelapan Latihan Senam Hipertensi	53
Gambar 2.9.	Gerakan Kesembilan Latihan Senam Hipertensi	54
Gambar 2.10.	Gerakan Kesepuluh Latihan Senam Hipertensi	54
Gambar 2.11.	Fenomena yang Terjadi saat Siklus Jantung	56
Gambar 2.12.	Metode auskultasi untuk mengukur tekanan sistolik-diastolik	56
Gambar 3.1.	Kerangka Konsep Penelitian	83
Gambar 4.1.	Skema Populasi dan Sampel	96
Gambar 4.2.	Tahapan Pelaksanaan Penelitian	109
Gambar 5.1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	120
Gambar 5.1a.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan Arteri	121
Gambar 5.2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	123
Gambar 5.3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	125
Gambar 5.4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Diet Rendah Garam di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	127
Gambar 5.5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	130
Gambar 5.6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Alkohol (Sopi) di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016.....	132
Gambar 5.7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum Intervensi Minggu Pertama di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	134
Gambar 5.8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sesudah Intervensi Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	135
Gambar 5.9.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Intervensi Minggu Pertama di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	137

Gambar 5.10.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	138
Gambar 5.11.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Intervensi Minggu Pertama di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	139
Gambar 5.12.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Setelah Intervensi Minggu Keempat di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, Tahun 2016	140

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1.	Efek peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis pada jantung dan tekanan darah	11
Skema 2.2.	Efek peningkatan aktivitas simpatis pada jantung dan tekanan darah...	13
Skema 2.3.	Efek penurunan aktivitas simpatis pada arteri dan tekanan darah	14
Skema 2.4.	Efek peningkatan aktivitas simpatis pada arteri dan tekanan darah	14
Skema 2.5.	Pengaturan jangka pendek terhadap penurunan tekanan darah	16
Skema 2.6.	Pengaturan jangka pendek terhadap peningkatan tekanan darah	16
Skema 2.7.	Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	19
Skema 2.8.	Kerangka Teori Penelitian dengan Pendekatan Teori Nola J Pender ...	76
Skema 4.1.	Model rancangan pre tes dan post tes	91
Skema 4.2.	Model Penelitian Uji Beda 2 Sampel Berpasangan	91
Skema 4.3.	Model Regresi Logistik Ordinal	92
Skema 4.4.	Teknik Pemilihan <i>simple random sampling</i>	94

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Pernyataan Responden
- Lampiran 4 : Kuisisioner Karakteristik Responden
- Lampiran 5 : Kuisisioner Tingkat Pengetahuan
- Lampiran 6 : Pedoman Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 7 : Protap Melakukan Intervensi
- Lampiran 8 : SAP Hipertensi
- Lampiran 9 : Panduan Latihan Senam Hipertensi
- Lampiran 10 : Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Lampiran 11 : Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 12 : Hasil Analisis Bivariat dan Multivariat
- Lampiran 13 : Rekapitulasi hasil jawaban responden sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan per item pernyataan
- Lampiran 14 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas