



**EFEKTIVITAS *SIX-WEEK WALKING PROGRAM* TERHADAP
TEKANAN DARAH, KOLESTEROL TOTAL DAN IMT PADA
PASIEN DENGAN HIPERTENSI TIDAK TERKONTROL
DI KOTA SINGKAWANG**

Disusun Oleh:

FLAVIANA OLGADIA

2017 01 015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM MAGISTER
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2019**



**EFEKTIVITAS *SIX-WEEK WALKING PROGRAM* TERHADAP
TEKANAN DARAH, KOLESTEROL TOTAL DAN IMT PADA PASIEN
DENGAN HIPERTENSI TIDAK TERKONTROL
DI KOTA SINGKAWANG**

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

**Oleh : Flaviana Olgadia
NIM : 2017 01 015**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM MAGISTER
PEMINATAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Flaviana Olgadia
NIM : 2017 01 015
Program studi : Keperawatan Program Magister Peminatan Keperawatan
Medikal Bedah

Menyatakan bahwa tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang sepengetahuan 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, 2 Agustus 2019



(Flaviana Olgadia)

ORIGINALITY STATEMENT

I, who sign below:

Name : Flaviana Olgadia
NIM : 2017 01 015
Major : Master of Nursing Program Major in Medical Surgical
Nursing

Hereby declare that this Thesis in 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 Sint Carolus School of Health Sciences or any another educational institution, except where due acknowledgement is made in the Thesis.

If in the future there is something wrong in my Thesis, I will get the consequences.

Jakarta, August 2 2019



(Flaviana Olgadia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

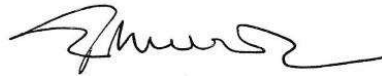
**EFEKTIVITAS *SIX-WEEK WALKING PROGRAM* TERHADAP
TEKANAN DARAH, KOLESTEROL TOTAL DAN IMT PADA PASIEN
DENGAN HIPERTENSI TIDAK TERKONTROL
DI KOTA SINGKAWANG**

Tesis

Telah disetujui dan diuji di hadapan tim penguji Tesis
Program Studi Keperawatan Program Magister STIK Sint Carolus

Jakarta, Agustus 2019

Pembimbing Metodologi



(Prof. dr. Emiliana Tjitra M.Sc, Ph.D)

Pembimbing Materi



(Ns. Maria Astrid, M.Kep.,Sp.KMB)

Mengetahui:

Pjs. Program Studi Keperawatan Program Magister



(Dr. Fitriana Suprapti, MAN)



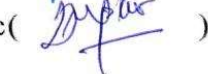
HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Flaviana Olgadia
NIM : 2017 01 015
Program Studi : Keperawatan Program Magister Peminatan
Keperawatan Medikal Bedah
Judul Tesis : Efektivitas *Six-Week Walking Program*
Terhadap Tekanan Darah, Kolesterol Total
Dan IMT Pada Pasien Dengan Hipertensi
Tidak Terkontrol Di Kota Singkawang

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji Tesis dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Magister STIK Sint Carolus Jakarta.

TIM PENGUJI

Pembimbing : Prof. dr. Emiliana Tjitra M.Sc, Ph.D ()
Pembimbing : Ns. Maria Astrid, M.Kep.,Sp.KMB ()
Penguji : Fransiska Dewi Prabawati, MAN., DNSc ()

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : Agustus 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan, S.Kp, M.Kes, selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Dr. Fitriana Suprapti, MAN, selaku Pjs. Program Studi Keperawatan Program Magister.
3. Ibu Ns. Maria Astrid, M.Kep.,Sp.KMB, selaku pembimbing materi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran serta bimbingan bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Prof. dr. Emiliana Tjitra M.Sc, Ph.D selaku dosen pembimbing metodologi yang telah memberikan arahan serta bimbingan bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Fransiska Dewi Prabawati, MAN., DNSc selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan serta dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Pihak perpustakaan yang telah membantu proses pengumpulan literature untuk penelitian.
7. Dinas Kesehatan dan Keluarga Berencana Kota Singkawang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini
8. Kepala Puskesmas dan staf Puskesmas Singkawang Timur I dan II serta Puskesmas Singkawang Barat yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian ini berlangsung.
9. Sumber kekuatan ku, Alm. Nenek Anastasia Iteh yang selalu mendukung ku untuk menyelesaikan tesis ini. Damai bersama Bapa di Surga. I love you and forever miss you.

10. Mama dan Papa yang tanpa lelah mendukung ku dan sabar mendengar keluhan kesahku. Terima kasih! Kalian adalah sumber kekuatanku.
11. Saudara angkat ku (Bang Edi, Kak Gumi dan Doni) yang selalu mendukung ku tanpa henti.
12. Dendy, Rani dan Yana yang sudah membantu selama proses penelitian. Kalian Terbaik!
13. Sahabat-sahabat ku (Mba Merry, Mba Rini, Siska, Jo, Jesika, Dona, Lasma, Dian, Nelly dan kak Roman) yang selalu membantu dan memberi semangat untuk penulis.
14. Sahabat-sahabat kelas peminatan KMB dan KMK angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan hingga membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, Agustus 2019

Penulis

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

Tesis, Agustus 2019

Flaviana Olgadia, Maria Astrid, Emiliana Tjitra

Efektivitas Six-Week Walking Program Terhadap Tekanan Darah, Kolesterol Total dan IMT pada Pasien dengan Hipertensi Tidak Terkontrol di Kota Singkawang

xiii+87 hal + 13 tabel +16 lampiran

ABSTRAK

Kasus hipertensi tidak terkontrol banyak ditemukan dimasyarakat. Tujuan penelitian ini untuk menilai efek *Six-Week Walking Program (SWP)* terhadap tekanan darah, kolesterol darah total dan IMT pada subjek hipertensi tidak terkontrol. Penelitian adalah kuasi eksperimen dengan total 94 subjek yang dipilih melalui *purposive sampling* yaitu 47 subjek dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Efek terhadap tekanan darah sistol dan diastol, kolesterol darah total, dan IMT dinilai pada minggu ke 0, 3 dan 6. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik antar kelompok penelitian tidak berbeda. Subjek yang melakukan *SWP* dapat memperbaiki/menurunkan tekanan darah sistol dan kadar kolesterol darah total pada minggu ke 3 (162,7 vs 151,9 mmHg dan 254,7 vs 228,2 mg/dl) dan ke 6 (162,7 vs 140,1 mmHg, dan 254,7 vs 190,0 mm/dl), dan tekanan darah diastol pada minggu ke 6 (97,2 vs 83,3 mmHg). Dibandingkan subjek kontrol, subjek yang melaksanakan *SWP* konsisten menunjukkan perbedaan perbaikan/penurunan yang bermakna (151,87 vs 140,09 mmHg dan 228,38 vs 189,98 mg/dl) tekanan darah sistol dan kolesterol darah total pada minggu ke 3 dan ke 6, sedangkan tekanan darah diastol baru terlihat perbedaan perbaikan/penurunan yang bermakna pada minggu ke 6. IMT subjek tidak mengalami perubahan dari awal penelitian, hingga minggu akhir penelitian baik pada subjek yang melaksanakan *SWP* maupun tidak. IMT subjek pada akhir penelitian tidak berbeda antar kelompok penelitian tersebut. Tekanan darah diastol dipengaruhi oleh umur subjek, dan *SWP* mempengaruhi tekanan darah sistol dan kolesterol darah total. Tekanan darah sistol dan diastol juga saling mempengaruhi. Demikian pula IMT dan kolesterol darah juga saling mempengaruhi. Kesimpulannya *SWP* efektif memperbaiki/menurunkan tekanan darah sistol dan diastol, serta kolesterol darah total. Penelitian ini merekomendasikan perlunya menerapkan *SWP* secara berkelanjutan bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi Tidak Terkontrol; *Six-Week Walking Program*; Tekanan Darah; Kolesterol Total; IMT

Daftar Pustaka: 96 (2000-2019)

**MASTER OF NURSING STUDY PROGRAM
SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES**

Thesis, August 2019

Flaviana Olgadia, Maria Astrid, EmilianaTjitra

Efectiveness of The Six-Week Walking Program on Blood Pressure, Total Cholesterol and BMI in Patients With Uncontrolled Hypertension at Singkawang City

xiii +87 Pages +13 Table +16 Attachments

ABSTRACK

Many uncontrolled hypertension cases are found in the community. The aim of this study was to assess the effect of six-walking program (SWP) on blood pressure, total blood cholesterol, and Body Mass Index (BMI) in patient with uncontrolled hypertension. This was a quasi-experimental study pre-post test with a control group at Singkawang conducted in May to June 2019.. A total 94 subjects were selected by purposive sampling, 47 subjects each in intervention group and in control group locations. The effect against systole and diastole blood pressure, total blood cholesterol and BMI were assessed on weeks 0, 3 and 6. The study showed that there were no different subject's characteristics between study groups. Subjects with SWP could improve or reduce their sistole blood pressure and total blood cholesterol on weeks 3 (162,7 mmHg vs 151,9 mmHg and 254,7 vs 228,2 mg/dl) and 6 (162,7 vs 140,1 mmHg, and 254,7 vs 190,0 mm/dl), while diastole blood pressure by week 6 (97,2 vs 83,3 mmHg). Compare to control subjects, subjects with SWP consistenly showed significantly (151,87 vs 140,09 mmHg dan 228,38 vs 189,98 mg/dl) improvement or reducing on sistole blood pressure and total blood cholesterol on weeks 3 and 6, and diastole blood pressure on week 6. BMI's subjects were not different significantly from starting and end of study in both of study groups. BMI's subjects were also no different between study groups at the end of study. This study found that diastole blood pressure was influenced by age of subject. SWP resulted improvement sistole and diastole blood pressure and total blood cholesterol. There were association between sistole and diastole blood pressure, and association between BMI and total blood cholesterol. In coclusion, the SWP is effective in improving or reducing sistole and diastole blood pressure, and total blood cholesterol. This study recommend in need to aplicate the SWP continously for hypertensive patient.

Keywords: Uncontrolled hypertension; six-walking program; blood pressure; total cholesterol; BMI

Bibliography:96 (2000-2019)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	6
1.3.Tujuan Penelitian	6
1.4.Manfaat Penelitian	7
1.5.Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1.Konsep Hipertensi.....	10
2.2.Konsep Tekanan Darah.....	21
2.3.Konsep Kolesterol Total	25
2.4.Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT)	27
2.5.Konsep <i>Six Week Walking Program</i>	28
2.6.Konsep Teori Keperawatan.....	34
2.7.Kerangka Teori	38
BAB III KERANGKA KONSEP	39
3.1.Kerangka Konsep	39
3.2.Hipotesis	40
3.3.Definisi Operasional	41

BAB IV METODE PENELITIAN	45
4.1.Desain Penelitian	45
4.2.Populasi dan Sampel Penelitian	46
4.3.Waktu Dan Tempat Penelitian	48
4.4.Etika Penelitian	48
4.5.Alat Pengumpulan Data	53
4.6.Prosedur Pengumpulan Data	58
4.7.Teknik Analisa Data	60
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
5.1.Gambaran Lokasi Penelitian	64
5.2.Gambaran Umum Penelitian.....	65
5.3.Analisis Data Penelitian	66
5.4.Analisis Multivariat	79
5.5.Keterbatasan Penelitian	84
5.6.Implikasi Penelitian	84
BAB V PENUTUP.....	86
6.1.Kesimpulan	86
6.2.Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.....	11
Tabel 2.1.8.2 Obat Anti Hipertensi	16
Tabel 2.3 Klasifikasi Kolesterol Total	27
Tabel 2.4.2 Klasifikasi IMT	28
Tabel 2.5 <i>Six-week Walking Program</i>	32
Tabel 3.3 Definisi Operasional	42
Tabel 4.5.4 Brosur Pentunjuk <i>Six-week Walking Program</i>	57
Tabel 5.3.1 Distribusi Subjek.....	68
Tabel 5.3.2.1 Sistol, Diastol, Kolesterol Total dan IMT kelompok Intervensi	73
Tabel 5.3.2.2 Sistol, Diastol, Kolesterol Total dan IMT kelompok kontrol	74
Tabel 5.3.2.3.1 Nilai Rerata Sistol, Diastol, Kolesterol Total dan IMT mg.3 .	77
Tabel 5.3.2.3.2 Nilai Rerata Sistol, Diastol, Kolesterol Total dan IMT mg.6 .	78
Tabel 5.4 Faktor yang mempengaruhi TD, Kolesterol Total dan IMT.....	80

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Tatalaksana Penderita Hipertensi	18
Skema 2.2.3 Faktor-faktor Pengaturan Tekanan Darah	22
Skema 2.6.1 <i>Health Promotion Model</i>	35
Skema 2.6.2 Revisi <i>Health Promotion Model</i>	36
Skema 2.7 Kerangka Teori.....	39
Skema 3.1 Kerangka Konsep	40
Skema 4.1 Rancangan Penelitian	47
Skema 4.6.2 Prosedur Pengumpulan Data	61
Skema 4.7.3.1 Uji Beda.....	63
Skema 4.7.3.2 Uji Beda <i>Independent T-test</i>	63
Skema 4.7.4.1 Uji Regresi Linier Berganda	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Pengukuran Tekanan Darah, Kolesterol dan IMT
- Lampiran 4 Prosedur Intervensi *Six-Week Walking Program*
- Lampiran 5 Panduan Pengkajian, Indikasi Dan Kontraindikasi *Six-Week Walking Program*
- Lampiran 6 Prosedur Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 7 Prosedur Pengukuran Kolesterol
- Lampiran 8 Penjelasan Penelitian, Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Pernyataan Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 10 Keterangan Layak Etik
- Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 12 Pernyataan Melakukan Latihan *Six Week Walking Program*
- Lampiran 13 Hasil SPSS
- Lampiran 14 Lembar Konsul
- Lampiran 15 CV Peneliti