

SKRIPSI

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
YANG JALAN KAKI 20 MENIT DENGAN 30 MENIT**

**Studi Dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat
Tahun 2023**



Oleh :

LUH GEDE WINA PRADNYA SUARI
NIM. P07120219001

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI YANG JALAN KAKI 20 MENIT DENGAN 30 MENIT

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



**Oleh :
LUH GEDE WINA PRADNYA SUARI
NIM. P07120219001**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI YANG JALAN KAKI 20 MENIT
DENGAN 30 MENIT

Diajukan oleh :
LUH GEDE WINA PRADNYA SUARI
NIM. P07120219001

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196509131989031002

Pembimbing Pendamping:



I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis.
NIP. 196512311987031015

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI YANG JALAN KAKI 20 MENIT
DENGAN 30 MENIT

Diajukan oleh :
LUH GEDE WINA PRADNYA SUARI
NIM. P07120219001

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU
TANGGAL : 17 MEI 2023

TIM PENGUJI

1. Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,M.Kes. (Ketua Penguji) (.....) NIP. 196106241987032002
2. Ns. I.G.A. Ari Rasdini, S.Pd.,S.Kep.,M.Pd. (Anggota) (.....) NIP. 195910151986032000
3. V.M. Endang S.P. Rahayu, S.Kp.,M.Pd. (Anggota) (.....) NIP. 195812191985032005

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI YANG JALAN KAKI 20 MENIT DENGAN 30 MENIT

ABSTRAK

Tekanan darah pada ambang $\geq 140/90$ mmHg disebut hipertensi. Penyakit hipertensi mengalami peningkatan di Puskesmas I Denpasar Barat dengan penderita sebanyak 18.354 orang. Jalan kaki merupakan salah satu upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu 28 responden (14 responden berjalan kaki 20 menit dan 14 responden berjalan kaki 30 menit). Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah berjalan kaki 20 menit adalah 5,875 mmHg dan 7,571 mmHg dan setelah berjalan kaki 30 menit rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 20,214 mmHg dan 11,571 mmHg. Hasil uji *paired t-test* tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok jalan kaki 20 menit didapatkan *p-value* = 0,001 pada kelompok jalan kaki 30 menit didapatkan *p-value* = 0,001. Hasil uji beda *independent t-test* tekanan darah sistolik dan diastolik didapatkan *p-value* = 0,000 dan 0,012 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi baik yang jalan kaki 20 menit maupun 30 menit. Pasien hipertensi berjalan kaki 30 menit secara rutin dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: jalan kaki; tekanan darah; hipertensi

DIFFERENCES OF BLOOD PRESSURE ON HYPERTENSION PATIENTS WHO WALK 20 MINUTES WITH 30 MINUTES

ABSTRACT

Blood pressure at the threshold $\geq 140/90$ mmHg is called hypertension. Hypertension is increasing at Public Health Centre I West Denpasar with 18,354 people. Walking is one of the efforts to reduce blood pressure in hypertension patients. The purpose of this study is to determine the differences of blood pressure on hypertension patients who walk 20 minutes with 30 minutes. The type of this research is quasi experiment with pretest-posttest control group design. The sampling technique applied was nonprobability sampling with purposive sampling technique, from 28 respondents (14 respondents walking in the 20-minute and 14 respondents walking in the 30-minute). The mean blood pressure reduction of systolic and diastolic walking 20 minutes are 5.875 mmHg and 7.571 mmHg while the mean blood pressure reduction of systolic and diastolic walking 30 minutes are 20.214 mmHg and 11.571 mmHg. The results of paired t-test of systolic and diastolic respondents who walk in the 20-minute p-value = 0.001 and 30-minute walking p-value = 0.001. The results of the independent t-test of systolic and diastolic blood pressure obtained p-value = 0.000 and 0.012 so it concluded that there were differences of blood pressure on hypertension patients who walk 20 minutes and 30 minutes. Hypertension patients taking a 30-minute walk regularly can lower blood pressure.

Keywords: walking; blood pressure; hypertension

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI YANG JALAN KAKI 20 MENIT DENGAN 30 MENIT

Oleh: Luh Gede Wina Pradnya Suari

Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg disebut sebagai hipertensi. Hal ini berlandaskan pada rata-rata pembacaan tekanan darah yang akurat yang diperoleh setelah dua atau lebih kunjungan pelayanan kesehatan. Tekanan darah tinggi memberikan tekanan pada sistem peredaran darah dan organ yang menerima darah, seperti jantung dan otak, maka hal ini dapat menjadi masalah jika terus berlanjut (Mufarokhah, 2022). Banyak orang dengan hipertensi pada awalnya tidak menunjukkan gejala. Tanda dan gejala awal hipertensi, yaitu sakit kepala, pusing, nyeri dada, penglihatan kabur, ayunan langkah yang tidak mantap, nocturia, edema dependen dan pembengkakan (Mufarokhah, 2022).

Menurut World Health Organization (2021), prevalensi penyakit hipertensi terus meningkat. Diperkirakan 1,28 miliar orang di dunia yang sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah memiliki tekanan darah tinggi. Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 8,36% berdasarkan diagnosis dokter dan 34,11% berdasarkan pengukuran pada penduduk berusia ≥ 18 tahun. Prevalensi hipertensi di Bali lebih tinggi dari data nasional yaitu 9,57% berdasarkan diagnosis dokter dan 29,97% menurut hasil pengukuran penduduk usia ≥ 18 tahun. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2021, Kota Denpasar memiliki jumlah penderita hipertensi terbesar di Bali dengan jumlah 126.830 orang (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2021).

Puskesmas I Denpasar Barat menjadi peringkat tertinggi dengan penderita hipertensi sebanyak 18.354 orang (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2021). Dari data yang didapat dari puskesmas I Denpasar Barat menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit dengan penderita terbanyak di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat. Data yang didapat menunjukkan jumlah kasus hipertensi pada

tahun 2020 sebanyak 24.111 orang dan jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021 turun menjadi 18.384 orang. Kemudian jumlah kasus hipertensi meningkat menjadi 27.425 orang pada tahun 2022.

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah salah satunya dengan jalan kaki. Jalan kaki merupakan salah satu bentuk olahraga yang memperkuat otot jantung sehingga mampu memompa darah kembali ke jantung dan mengontrol tekanan darah terutama bila ada hipertensi. (Aliftitah dan Oktavianisya, 2020). Penderita hipertensi dapat menurunkan kemungkinan terkena hipertensi dengan berolahraga setiap hari atau berjalan kaki secara teratur di pagi hari. Demikian pula jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga setiap hari, risiko terkena hipertensi akan meningkat (Silwanah dkk., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit. Variabel penelitian ini adalah jalan kaki dan tekanan darah. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Intervensi yang diberikan yaitu jalan kaki 20 menit pada kelompok 1 dan jalan kaki 30 menit pada kelompok 2 yang dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh dua orang enumerator pada responden selama satu kali intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat dengan jumlah total sampel 28 responden (14 responden kelompok jalan kaki 20 menit dan 14 responden kelompok jalan kaki 30 menit) yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Waktu penelitian berlangsung dari tanggal 1 April sampai dengan 30 April 2023.

Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok jalan kaki 20 menit rata-rata usia responden adalah 66,29 tahun. Usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 74 tahun. Pada kelompok jalan kaki 30 menit rata-rata usia 64,29 tahun. Usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 80 tahun. Responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menderita hipertensi yaitu 12 orang (85,7%) pada

kelompok jalan kaki 20 menit dan 13 orang (92,9%) pada kelompok jalan kaki 30 menit. Semua responden pada penelitian ini tidak bekerja dan tidak memiliki riwayat merokok, yaitu 28 orang (100%).

Rata-rata jarak tempuh jalan kaki 20 menit adalah 826,79 meter. Jarak tempuh terdekat jalan kaki adalah 820 meter dan jarak terjauh adalah 830 meter. Rata-rata jarak tempuh jalan kaki 30 menit adalah 1.773,57 meter. Jarak tempuh terdekat jalan kaki adalah 1.770 meter dan jarak terjauh adalah 1.780 meter. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi pada kelompok jalan kaki 20 menit dan kelompok jalan kaki 30 menit adalah 148,29 mmHg dan 155,00 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi pada kelompok jalan kaki 20 menit dan kelompok jalan kaki 30 menit adalah 95,36 mmHg dan 100,36 mmHg. Setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok jalan kaki 20 menit dan kelompok jalan kaki 30 menit adalah 142,43 mmHg dan 134,79 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi pada kelompok jalan kaki 20 menit dan kelompok jalan kaki 30 menit adalah 87,79 mmHg dan 88,79 mmHg.

Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik jalan kaki 20 menit adalah 5,875 mmHg dan 7,571 mmHg sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik jalan kaki 30 menit adalah 20,214 mmHg dan 11,571 mmHg. Hasil uji *paired t-test* perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok jalan kaki 20 menit didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ dan $0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), artinya ada perbedaan tekanan darah yang bermakna pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok jalan kaki 30 menit dilakukan uji *paired t-test* didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ dan $0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), artinya ada perbedaan tekanan darah yang bermakna pada pasien hipertensi yang jalan kaki 30 menit. Uji beda tekanan darah sistolik antara kelompok jalan kaki 20 menit dengan kelompok jalan kaki 30 menit dengan menggunakan uji *independent t-test*. Hasil beda tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok jalan kaki 20 menit dengan kelompok jalan kaki 30 menit didapatkan hasil $p\text{-value} 0,000$ dan $0,012$ ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa jalan kaki 30 menit lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga peneliti menyarankan kepada Kepala Puskesmas I Denpasar Barat diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan mini lokakarya di puskesmas dan dibuatkan program kerja mengenai jalan kaki 30 menit dalam upaya pencegahan hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit”** tepat pada waktunya. Skripsi ini diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka daripada itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan pengetahuan dan bimbingan.
3. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan, bimbingan, dan pengetahuan dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, dan pengetahuan dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu dr. Lina Muji Rahayu selaku kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Barat yang telah memberikan izin melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
7. Orang tua peneliti, I Putu Wahyu Wismaya dan Ni Nyoman Kariani, serta adik peneliti I Made Wisnu Pradnya Yoga yang telah memberi doa, dukungan, motivasi, semangat, dan kasih sayang sehingga peneliti bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Anggota keluarga lainnya, Sahabat (Budi Astiti, Ayu Rai, Mirah), dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju kearah yang lebih baik, karena sumbang saran untuk perbaikan sangat peneliti harapkan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Denpasar, April 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	10
C. Tujuan.....	10
1. Tujuan umum.....	10
2. Tujuan khusus.....	10
D. Manfaat.....	11
1. Manfaat teoritis.....	11
2. Manfaat praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	12
1. Definisi hipertensi.....	12
2. Penyebab hipertensi	13
3. Fisiologi tekanan darah pada hipertensi	14
4. Klasifikasi hipertensi	17
5. Manifestasi klinis hipertensi	18
6. Faktor risiko hipertensi	19
7. Komplikasi hipertensi.....	22
8. Penatalaksanaan hipertensi	22

B. Konsep Dasar Jalan Kaki	24
1. Definisi jalan kaki.....	24
2. Mekanisme jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah	25
3. Prosedur jalan kaki	27
4. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan jalan kaki	29
C. Konsep Dasar Tekanan Darah	30
1. Pengertian tekanan darah	30
2. Tekanan darah normal	30
3. Faktor yang memengaruhi tekanan darah.....	31
4. Cara pengukuran tekanan darah.....	32
D. Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit	34
BAB III KERANGKA KONSEP	36
A. Kerangka Konsep	36
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
1. Variabel penelitian.....	37
2. Definisi Operasional	37
C. Hipotesis	39
BAB IV METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Alur Penelitian.....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi penelitian.....	42
2. Sampel penelitian.....	42
3. Teknik pengambilan sampel	45
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	45
1. Jenis data yang dikumpulkan.....	45
2. Teknik pengumpulan data.....	45
3. Instrument pengumpulan data	47
F. Pengolahan dan Analisis Data	48
1. Pengolahan data	48

2. Analisis data.....	49
G. Etika Penelitian.....	50
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Kondisi lokasi penelitian	52
2. Karakteristik responden penelitian	53
3. Hasil analisa jarak tempuh jalan kaki 20 menit dengan 30 menit	55
4. Hasil penelitian terhadap subjek penelitian sesuai variabel penelitian.....	56
5. Hasil analisa data perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit.....	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan riwayat merokok	61
2. Jarak tempuh jalan kaki 20 menit dengan 30 menit	64
3. Tekanan darah sebelum dilakukan jalan kaki 20 menit dengan 30 menit ...	65
4. Tekanan darah setelah dilakukan jalan kaki 20 menit dengan 30 menit	67
5. Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit.....	69
C. Kelemahan Penelitian.....	72
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Simpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 8 (2015)	18
Tabel 2	Dampak Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Tekanan Darah.....	24
Tabel 3	Variasi Tekanan Darah Sesuai Tingkat Usia	30
Tabel 4	Definisi Operasional Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit Dengan 30 Menit	38
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	53
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	54
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat	54
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	55
Tabel 9	Jarak Tempuh Jalan Kaki Responden di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	55
Tabel 10	Tekanan Darah Sebelum Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	56
Tabel 11	Tekanan Darah Setelah Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	57
Tabel 12	Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit	59
Tabel 13	Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 30 Menit	59
Tabel 14	Perbedaan Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Perbedaan Jalan Kaki 20 Menit dan 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	36
Gambar 2	Bagan Penelitian Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit	40
Gambar 3	Bagan Alur Kerangka Kerja Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit dengan 30 Menit.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	79
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	80
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	81
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	82
Lampiran 5 SOP (Standar Operasional Prosedur) Pengukuran Tekanan Darah...	87
Lampiran 6 SOP (Standar Operasional Prosedur) Jalan Kaki	90
Lampiran 7 Lembar Pengumpulan Data	93
Lampiran 8 Master Tabel	94
Lampiran 9 Hasil Analisa Data Instrumen Penelitian.....	96
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	103