

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING*
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**



Oleh :

NI PUTU EKA DHIANA PRATIWI
NIM. P07120219047

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

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING*
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

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

Oleh :

**NI PUTU EKA DHIANA PRATIWI
NIM P07120219047**

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

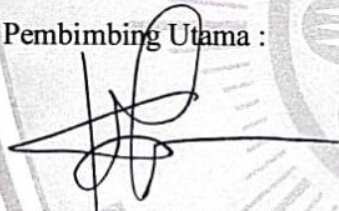
LEMBAR PERSETUJUAN

**SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING*
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:
NI PUTU EKA DHIANA PRATIWI
NIM P07120219047

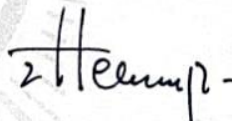
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Ketut Gama, SKM.,M.Kes
NIP. 196202221983091001

Pembimbing Pendamping :



Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep.Sp.Kom
NIP.196603211988032001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**




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

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING*
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

NI PUTU EKA DHIANA PRATIWI
NIM. P07120219047

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 31 MEI 2023

TIM PENGUJI :

1. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,S.Kep.Ns M.Kes
NIP. 196808031989031003

Ketua

2. Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.,Ns.M.Erg
NIP. 196408131985032002

Anggota

3. Dr.Drs. I Wayan Mustika,M.Kes
NIP. 196508111988031002

Anggota

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


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

**THE INFLUENCE OF GIVING BRISK WALKING TRAINING ON THE
QUALITY OF LIFE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING
AREA OF PUSKESMAS II DENPASAR BARAT,
DENPASAR CITY
YEAR 2023**

ABSTRACT

Quality of life can be interpreted as an individual's perception of their position in life where in the context of their culture and value system they have goals, expectations and standards in life. Uncontrolled hypertension can affect the quality of life of hypertensive patients to decrease. The aims of research of this study was to determine the effect of providing brisk walking exercises on quality of life, namely physical activity in hypertensive patients in the Working Area of Puskesmas 2 West Denpasar, Denpasar City in 2023. This method uses a pre-experimental type of one group pre-post test design. Sampling using non-probability sampling technique with purposive sampling type. Respondents were 56 people. This study used the WHOQOL-BREF questionnaire instrument. The normality test uses the Kormogolov-Smirnov test, the hypothesis test uses the Wilcoxon Signed Test Rank. The results showed that 50 people (50.0%) had poor quality of life before being given the brisk walking exercise, the rest had moderate quality of life, 50 people (50.0%). After treatment, the quality of life increased, as many as 52 people (92.9%) had a good quality of life, the rest had a moderate quality of life, 4 people (7.1%). After being analyzed, the p-value was obtained at $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0.000 < \alpha (0.05)$. The conclusion there is an effect of brisk walking exercise on the quality of life of hypertension sufferers in the West Denpasar Health Center II Working Area in 2023. Suggestions to West Denpasar Health Center II that brisk walking exercise can be applied to improve the quality of life of hypertension sufferers.

Keywords : brisk walking, quality of life, hypertension.

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING* TERHADAP
KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Kualitas hidup dapat diartikan sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dimana dalam konteks budaya dan sistem nilai mereka memiliki suatu tujuan, harapan serta standar dalam hidup. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi semakin menurun. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian latihan *brisk walking* terhadap kualitas hidup yaitu aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 2 Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan *pre experimental* berjenis *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Responden sebanyak 56 orang. penelitian ini menggunakan instrument kuesioner *WHOQOL-BREF*. Uji normalitas menggunakan uji *kormogolov-smirnov*, uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Test Rank*. Hasil penelitian menunjukkan hasil kualitas hidup responden sebelum diberikan latihan *brisk walking* buruk sebanyak 28 orang (50,0%), sisanya memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 28 orang (50,0%). Setelah perlakuan kualitas hidup meningkat, kualitas hidup baik sebanyak 52 orang (92,9%), sisanya memiliki kualitas hidup sedang 4 orang (7,1%). Setelah dianalisis didapatkan *p-value* pada $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < \alpha (0,05)$. Kesimpulannya terdapat pengaruh latihan *brisk walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Saran kepada Puskesmas II Denpasar Barat agar latihan *brisk walking* dapat diterapkan untuk memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi.

Kata kunci : *brisk walking*, kualitas hidup, hipertensi

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRISK WALKING* TERHADAP
KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

Oleh : Ni Putu Eka Dhiana Pratiwi

RINGKASAN PENELITIAN

Kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality Of Life* atau *WHOQOL* dapat diartikan sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dimana dalam konteks budaya dan sistem nilai mereka memiliki suatu tujuan, harapan serta standar dalam hidup (*World Health Organization*, 2018). Kualitas hidup pada penderita hipertensi dapat mengalami penurunan dalam beberapa aspek fisik, psikologis dan sosial.

Prevalensi hipertensi secara global menginjak angka sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada pada peringkat ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk dunia. Hasil prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia menurut Risesdas 2018 meningkat dari tahun 2013, dengan peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1% (Hariawan, 2020). Berdasarkan data Profile Kesehatan Provinsi Bali 2020, jumlah penderita hipertensi pada usia >15 tahun terbesar berada pada Kota Denpasar yaitu sebesar 175.821 kasus. Seseorang yang memiliki hipertensi mempunyai kualitas hidup yang lebih rendah daripada orang yang tidak mempunyai hipertensi, hal ini dapat mempengaruhi pada aktivitas fisik sehari-hari (Jumaiyah dkk, 2020).

Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian latihan *brist walking* terhadap kualitas hidup yaitu aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 2 Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre experimental* berjenis *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Penelitian menggunakan responden sebanyak 56 orang. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner *WHOQOL-BREF*. Penelitian ini menggunakan uji normalitas uji *kormogolov-smirnov* karena jumlah sampel >50 orang, dan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Test Rank*.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kualitas hidup responden sebelum diberikan latihan *brisk walking* buruk sebanyak 50 orang (50,0%), sisanya memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 50 orang (50,0%). Setelah perlakuan kualitas hidup meningkat, kualitas hidup meningkat dalam kategori baik sebanyak 52 orang (92,9%), sisanya memiliki kualitas hidup sedang 4 orang (7,1%). Setelah dianalisis didapatkan *p-value* pada $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < \alpha (0,05)$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *brisk walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023, latihan *brisk walking* dapat meningkatkan persepsi kualitas hidup pasien hipertensi. Saran kepada Pemegang Program PTM di Puskesmas II Denpasar Barat agar latihan *brisk walking* dapat digunakan sebagai terapi alternative dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan *Brisk Walking* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S.Tr Keperawatan di Pokiteknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih, hormat dan penghargaan kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu,S.Tr,Keb, S.Kep, Ners, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak Ns. I Made Sukarja.S.Kep.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kep.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

4. Bapak I Ketut Gama, SKM.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah bersedia melangkan waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
 5. Ibu Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep,Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, masukan, dan pengetahuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
 6. Kepala dan Staf di Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
 7. Bapak I Gede Yusa Dhana dan Ibu Almh. Kadek Delmawati selaku orangtua yang telah memberikan motivasi dan dukungan.
 8. Pasangan, kerabat serta sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
 9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.
- Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kualitas Hidup (<i>Quality of Life</i>).....	7
1. Definisi kualitas hidup	7
2. Aspek-aspek kualitas hidup	7
3. Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup penderita hipertensi.....	8
4. Pengukuran kualitas hidup.....	13
5. Domain kualitas hidup	15
6. Metode skoring <i>WHOQOL-BREF</i>	17
B. Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	19
1. Pengertian <i>brisk walking exercise</i>	19
2. Manfaat <i>brisk walking exercise</i>	20

3. Indikasi dan kotraindikasi <i>brisk walking exercise</i>	21
4. Prosedur tindakan <i>brisk walking exercise</i>	22
5. Hubungan <i>brisk walking exercise</i> terhadap kualitas hidup	23
6. Pengaruh <i>brisk walking</i> terhadap kualitas hidup penderita hipertensi	25
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep Penelitian	26
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
C. Hipotesis	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Alur Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	40
G. Etika Penelitian	43
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil	45
1. Lokasi penelitian	45
2. Karakteristik subyek penelitian	46
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian	48
4. Hasil analisis data	52
B. Pembahasan	53
C. Kelemahan Penelitian	65
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Simpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Respon Skala Pengukuran Kualitas Hidup <i>WHOQOL-BREF</i>	19
Tabel 2	Persebaran Item <i>WHOQOL-BREF</i>	19
Tabel 3	Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Latihan <i>Brisk Walking</i> Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat, Kota Denpasar Tahun 2023.....	28
Tabel 4	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 5	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	47
Tabel 6	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	48
Tabel 7	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Sebelum Diberikan Latihan <i>Brisk Walking</i>	49
Tabel 8	Distibusi Frekuensi Kesehatan Fisik Responden Kualitas Hidup Setelah Diberikan Latihan <i>Brisk Walking</i>	49
Tabel 9	Distibusi Frekuensi Kesehatan Psikologis Responden Kualitas Hidup Setelah Diberikan Latihan <i>Brisk Walking</i>	50
Tabel 10	Distibusi Frekuensi Kesehatan Hubungan Sosial Responden Kualitas Hidup Setelah Diberikan Latihan <i>Brisk Walking</i>	51
Tabel 11	Distibusi Frekuensi Lingkungan Responden Kualitas Hidup Setelah Diberikan Latihan <i>Brisk Walking</i>	51
Tabel 12	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Pemberian Latihan <i>Brisk Walking</i> terhadap Kualitas Hidup Pendeirita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka konsep pengaruh pemberian latihan <i>brisk walking</i> exercise terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	28
Gambar 2	Rancangan Penelitian pengaruh pemberian latihan <i>brisk walking</i> terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas II Denpasar barat, Kota Denpasar Tahun 2023.....	31
Gambar 3	Bagan Alur Penelitian pengaruh pemberian latihan <i>brisk walking</i> terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpaar Barat, Kota Denpasar Tahun 2023.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal kegiatan penelitian.....	73
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Penelitian.....	74
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	75
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 5	Standar Pelaksanaan Operasional.....	79
Lampiran 6	Kuesioner Kualitas Hidup <i>WHOQOL-BREF</i>	81
Lampiran 7	Master Table Pengumpulan Data.....	84
Lampiran 8	Distribusi Karakteristik Responden Penelitian.....	87
Lampiran 9	Uji Normalitas Data Pre dan Post Penelitian.....	89
Lampiran 10	Distribusi Frekuensi Skor Pre Test.....	91
Lampiran 11	Distribusi Frekuensi Skor Post Test.....	93
Lampiran 12	Uji Hipotesis Pengaruh Pemberian Latihan <i>Brisk Walking</i> Terhadap Kualitas Hidup.....	95
Lampiran 13	Uji Statistik Pengaruh Wilcoxon Signed Test Rank.....	96
Lampiran 14	Blanko Bimbingan Proposal Pembimbing Utama.....	97
Lampiran 15	Blanko Bimbingan Pembimbing Pendamping.....	99
Lampiran 16	Surat Studi Pendahuluan Dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....	103
Lampiran 17	Surat Studi Pendahuluan Puskesmas II Denpasar Barat.....	104
Lampiran 18	Surat Ijin Penelitian.....	106
Lampiran 19	Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....	107
Lampiran 20	Surat Rekomendasi Penelitian Puskesmas II Denpasar Barat.....	108
Lampiran 21	Surat Penyelesaian Administrasi di Jurusan Keperawatan...	109
Lampiran 22	Surat Ethical Clearance.....	110
Lampiran 23	Dokumentasi Penelitian.....	111