

SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA
UPT KESMAS BLAHBATUH I
TAHUN 2019**



Oleh :

NI LUH PUTU ERNA PRAMESTYANDANI
NIM. P07120215022

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-IV
DENPASAR
2019**

SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA
UPT KESMAS BLAHBATUH I
TAHUN 2019**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

NI LUH PUTU ERNA PRAMESTYANDANI
NIM. P07120215022

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-IV
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA
UPT KESMAS BLAHBATUH I
TAHUN 2019

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Drs. I Made Widastra, S.Kep., Ners., M.Pd
NIP. 195412311975091002

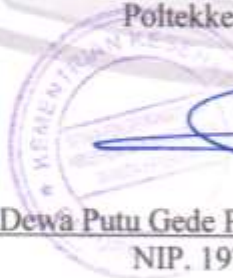
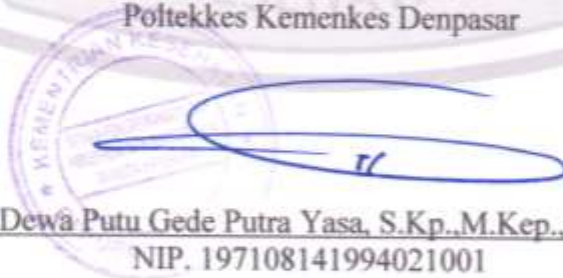
Pembimbing Pendamping



I Wayan Surasta, SKp., M.Fis.
NIP. 196512311987031015

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., SP.MB
NIP. 197108141994021001

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA
UPT KESMAS BLAHBATUH I
TAHUN 2019**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 11 JUNI 2019

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Wedri, A.Per. Pend, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.195812191985032005

(Ketua)



2. I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,SP.MB
NIP. 197108141994021001

(Penguji I) (.....5)



3. Drs. I Made Widastra, S.Kep., Ners., M.Pd
NIP. 195412311975091002

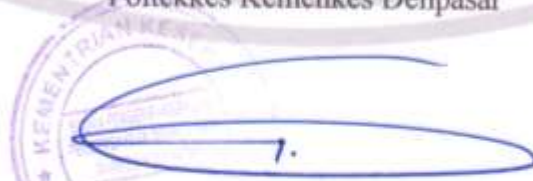
(Penguji II) (.....)



Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Denpasar



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,SP.MB
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Erna Pramestyandani

NIM : P07120215022

Program Studi : D-IV Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Dalung Permai H3/38 Lingkungan Surya Bhuana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Ni Luh Putu Erna Pramestyandani
NIM. P07120215022

**THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE
IN EARLY ADULT WITH HYPERTENSION AT WORKING REGION OF
UPT KESMAS BLAHBATUH I**

ABSTRACT

Hypertension is often called the "silent killer". Hypertension is a condition when blood pressure in blood vessels continues to increase chronically where systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Non-pharmacological management in the form of mild exercise such as brisk walking can reduce the rate of hypertension, especially mild hypertension. This study aims to determine the effect of brisk walking exercise against blood pressure in young adult hypertension patients at working region of UPT Kesmas Blahbatuh I 2019. The type of this research was pre-experimental design with one group pretest-post test design using non probability sampling with purposive sampling. The number of samples were 20 people. The study was conducted on April until May 2019. Data collection has been by measuring blood pressure before treatment with digital sphygmomanometer. The result showed that most young adult hypertension clients were 40 years old (40%), the majority of female sex (65%), the majority of housewife jobs (35%). Hypothesis testing used paired t-test with a value of $p=0,000 < 0,05$. It can be concluded that there is the effect of walking exercise on blood pressure in young adult hypertensive patients at working region of UPT Kesmas Blahbatuh I.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Blood Pressure, Hypertension

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS BLAHBATUH TAHUN 2019

ABSTRAK

Hipertensi sering disebut juga “*silent killer*”. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus-menerus mengalami peningkatan secara kronis dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Penatalaksanaan non farmakologi berupa olahraga ringan seperti *brisk walking* dapat menurunkan angka penyakit hipertensi terutama hipertensi ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-post test design* menggunakan *non probability* sampling dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 orang. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai Mei 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum perlakuan dengan tensimeter digital. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar klien hipertensi dewasa muda berusia 40 tahun (40%), jenis kelamin terbanyak perempuan (65%), pekerjaan terbanyak ibu rumah tangga (35%). Uji hipotesis menggunakan uji *paired t-test* dengan nilai $p=0,000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Tekanan Darah, Hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019

Oleh : Ni Luh Putu Erna Pramestyandani

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus-menerus mengalami peningkatan secara kronis. Semakin tinggi tekanan, semakin sulit jantung memompa (WHO, 2017). Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital (Kemenkes RI, 2013b). Peningkatan tekanan darah ini diperkirakan telah menyebabkan kematian sebanyak 9,4 juta setiap tahunnya di seluruh dunia (WHO, 2014). Berdasarkan data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* tahun 2014 dari WHO 40% penderita hipertensi tinggal di Negara penghasilan menengah dan ke bawah, sedangkan 36% tinggal di Negara penghasilan tinggi.

Menurut *World Health Organization* banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan prevalensi hipertensi seperti makan makanan yang mengandung banyak garam dan lemak, kurangnya konsumsi sayur dan buah, obesitas, penggunaan alkohol berlebihan, aktivitas yang kurang, stress, dan akses yang kurang memadai ke pelayanan kesehatan. Berdasarkan faktor tersebut kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi tekanan darah dan hipertensi. WHO menyebutkan kurang aktivitas fisik merupakan faktor penyebab meningkatnya penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, *infark miokard acute* (WHO, 2014)

American Heart Association (AHA) merekomendasikan dalam menangani hipertensi adalah melakukan kegiatan latihan aerobik atau latihan fisik seperti berjalan kaki atau *brisk walking exercises*, berlari, jogging, bersepeda dan berenang. Latihan dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal bermanfaat untuk menjaga kebugaran (Bell, K. Twiggs, J., Olin, 2015). (Bell, K. Twiggs, J., Olin, 2015).

Sejalan dengan AHA, *World Health Organization* (WHO) juga merekomendasikan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 2-5 kali seminggu selama rata-rata 20-30 menit untuk menjaga kebugaran (WHO, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013) disebutkan melakukan aktivitas fisik bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik dilakukan selama 10-25 menit dalam sehari yang dilakukan sebanyak 2-3 kali dalam seminggu. (Kemenkes RI, 2013b).

Brisk Walking Exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. *Brisk Walking Exercise* ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa. *Brisk Walking Exercise* bekerja melalui penurunan resistensi perifer, pada saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik. (Kowalski R. E., 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa muda di Wilayah UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-post test design* menggunakan *non probability* sampling dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 orang. Penelitian dilakukan tanggal 10 April sampai 11 Mei 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum perlakuan dengan tensimeter digital.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa klien hipertensi di Wilayah UPT Kesmas Blahbatuh I responden hipertensi dewasa muda paling banyak adalah usia 40 tahun (40%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan besar responden berjenis kelamin perempuan (65%), dan berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga (35%). Rata-rata tekanan darah sistole dan diastole responden sebelum melakukan latihan *brisk walking exercise* sebesar 151,95 mmHg dan 97,70

mmHg. Rata-rata tekanan darah sistole dan diastole responden setelah melakukan latihan *brisk walking exercise* sebesar 147,30 mmHg dan 92,15 mmHg.

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan peneliti kepada 20 responden didapatkan rata-rata selisih tekanan darah sistole baik sebelum dan setelah perlakuan adalah sebesar 4,650 mmHg dengan standar deviasi 1,040. Sedangkan rata-rata selisih tekanan darah diastole baik sebelum dan setelah perlakuan adalah sebesar 5,550 mmHg, dengan standar deviasi 2,819. Hasil uji statistik parametrik analisis *paired t-test* pada sistole dan diastole diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena nilai $p < \alpha$ (0,05), maka H_0 gagal diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa muda. Dengan melakukan latihan *brisk walking* secara rutin dan teratur dapat menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistole maupun tekanan darah diastole. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan latihan olahraga *brisk walking* dapat diterapkan dalam terapi non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah sistole dan diastole pada penderita hipertensi. Latihan harus dilakukan secara rutin dan teratur agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah sistole dan diastole.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019”** tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-IV di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,SP.MB., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi,M.Kep.,NS.,Sp.,Kep.An., selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak Drs. I Made Widastra, S.Kep.,Ners.,M.Pd.,selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
5. Bapak I Wayan Surasta, SKp.,M.Fis. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.

6. Bapak dan Ibu pembimbing mata ajar Keperawatan Riset yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Ibu dr.Ni Made Dahlia selaku Kepala UPT Kesmas Blahbatuh I yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja UPT Kesmas Blahbatuh I.
8. Bapak Ketut Budi dan Ibu Ni Nengah Sari Rejeki selaku orang tua peneliti serta Made Ardi Satria Wardana selaku adik peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
9. Mahasiswa angkatan III D-IV Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi Penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan usulan penelitian ini.

Denpasar, Februari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan umum.....	8
2. Tujuan khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat teoritis.....	9
2. Manfaat praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Hipertensi.....	11
1. Definisi hipertensi.....	11
2. Klasifikasi hipertensi.....	11
3. Etiologi hipertensi.....	13
4. Patofisiologi hipertensi.....	13
5. Manifestasi klinis hipertensi.....	15

6.	Penatalaksanaan hipertensi	16
7.	Komplikasi hipertensi	18
B.	Konsep Tekanan Darah	19
1.	Pengertian tekanan darah	19
2.	Klasifikasi tekanan darah	19
3.	Faktor yang mempengaruhi tekanan darah.....	19
4.	Alat ukur dan cara mengukur tekanan darah.....	21
5.	Tekanan darah pada penderita hipertensi	23
C.	Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	25
1.	Pengertian <i>brisk walking exercise</i>	25
2.	Manfaat <i>brisk walking exercise</i>	25
3.	Prosedur melakukan <i>brisk walking exercise</i>	26
4.	Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan <i>brisk walking exercise</i>	28
D.	Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah	29
	BAB III KERANGKA KONSEP	32
A.	Kerangka Konsep Penelitian	32
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
1.	Variabel penelitian.....	33
2.	Definisi operasional variabel.....	33
C.	Hipotesis.....	34
	BAB IV METODE PENELITIAN	35
A.	Jenis Penelitian.....	35
B.	Alur Penelitian	36
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	37
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	37
1.	Populasi penelitian.....	37
2.	Sampel penelitian.....	37
E.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40
1.	Jenis data yang dikumpulkan	40
2.	Teknik pengumpulan data.....	40
3.	Instrument pengumpulan data	42

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
1. Teknik pengolahan data	42
2. Teknik analisis data	44
G. Etika Penelitian	45
1. <i>Autonomy</i> /menghormati harkat dan martabat manusia.....	46
2. <i>Confidentiality</i> /kerahasiaan	46
3. <i>Justice</i> /keadilan	46
4. <i>Beneficence and non maleficence</i>	46
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Kondisi lokasi penelitian.....	48
2. Karakteristik responden penelitian	50
3. Hasil identifikasi tekanan darah sebelum <i>brisk walking exercise</i>	52
4. Hasil identifikasi tekanan darah setelah <i>brisk walking exercise</i>	52
5. Hasil analisis data tekanan darah <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan	54
2. Tekanan darah sebelum <i>brisk walking exercise</i>	57
3. Tekanan darah setelah <i>brisk walking exercise</i>	59
4. Pengaruh <i>brisk walking exercise</i> terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa muda di wilayah kerja UPT Kesmas Blahbatuh I	61
C. Kelemahan Penelitian.....	64
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Simpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi hipertensi	12
Tabel 2 Definisi Operasional Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda.....	34
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019.....	50
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019	51
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019.....	51
Tabel 6 Tekanan Darah Pre Test pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019	52
Tabel 7 Tekanan Darah Post Test pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019	52
Tabel 8 Hasil Uji Statistik <i>Paired T-Test</i> Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Teknik jalan cepat	28
Gambar 2 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda.....	32
Gambar 3 Desain Penelitian Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda.....	35
Gambar 4 Alur Penelitian Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa Muda.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	71
Lampiran 2 Anggaran Kegiatan Penelitian	72
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	74
Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional Mengukur Tekanan Darah	78
Lampiran 6 Standar Prosedur Operasional Brisk Walking Exercise	80
Lampiran 7 Master Tabel	83
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik Data	84
Lampiran 9 Surat-surat.....	88
Lampiran 10 Blanko Bimbingan	93