

**PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH DAN
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA LANSIA DI PSTW
NIRWANA PURI SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

PRITI

17111024110092

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

**Pengaruh Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa
Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan



Disusun Oleh:

Priti

17111024110092

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Priti
NIM : 17111024110092
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah dan
Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di
PSTW Nirwana Puri Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).

Samarinda, Februari 2021



METERAI
TEMPEL
Priti

NIM : 17111024110092

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH DAN
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA LANSIA DI PSTW
NIRWANA PURI SAMARINDA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

PRITI

17111024110092

**Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 22 Juni 2021
Pembimbing**



(Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep)

NIDN : 1115017703

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



(Ns. Mikhatun M.Kep)

NIDN: 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH DAN
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA LANSIA DI PSTW
NIRWANA PURI SAMARINDA

SKRIPSI

DISUSUN OLEH

PRITI

17111024110092

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal 29 Juni 2021

Penguji I

Penguji II



Ns. Andri Praja Satria, S.Kep., MSc
NIDN. 1104068405



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703

Mengetahui,
Ketua
Program Studi Ilmu Keperawatan




Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703

Pengaruh Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda

Priti¹, Siti Khoiroh Muflihatin², Andri Praja Satria³
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jln. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda
Email : pritiakunbaru@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Lansia adalah suatu proses fase akhir penuaan yang akan mengalami banyak perubahan atau penurunan baik secara fisik, mental dan sosial sehingga mempengaruhi fungsi kesehatan dan kemampuan tubuh. Senam Aktivitas jalan kaki salah satu aktivitas yang menggunakan otot-otot terutama otot pada bagian kaki, yang mudah dilakukan dan memberikan efek pada kesehatan salah satunya yaitu akan dapat menurunkan resiko diabetes dan hipertensi.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experiment* dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol (*One Group pre-posttest design*). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument berupa *Sphygmomanometer*, stetoskop, glukomanometer digital dengan strip dan lembar observasi. Uji dalam analisis bivariate menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan Uji *Wilcoxon*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *paired sample t-test* pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu *p-value* 0.000 atau <0.05 . Hasil Uji *Wilcoxon* pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu *p-value* 0.035 atau <0.05 . Sedangkan Hasil *paired sample t-test* pada glukosa darah sewaktu, yaitu *p-value* 0.000 atau <0.05 . Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Kesimpulan: Ada pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Kata Kunci: Jalan kaki, tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu

¹Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Walking on Blood Pressure and Blood Glucose Levels of the Elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda

Priti¹, Siti Khoiroh Muflihatin², Andri Praja Satria³
Nursing Studies Program, Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan
Jln. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda
Email : pritiakunbaru@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Elderly is an aging process that will experience many changes or decreases both physically, mentally and socially so as to affect the health function and ability of the body. Gymnastics Walking activity is one of the activities that use muscles, especially leg muscles, which is easy to do and has an effect on health, one of which will be able to reduce the risk of diabetes and hypertension.*

Purpose: *The purpose of this study is to find out the influence of walking on blood pressure and blood glucose levels while in the elderly at The Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Social Home*

Method: *This study uses quantitative method with pre-experiment design by doing pre-test and post-test without control group (One Group pre-posttest design). The samples in this study were 19 people. Data collection in this study using instruments in the form of Sphygmomanometer, stethoscope, digital glucometer with strips and observation sheets. Test in bivariate analysis using Paired Sample T-test and Wilcoxon Test.*

Results: *Based on the results of the study using paired sample t-test on systolic blood pressure before and after treatment, namely p-value 0.000 or <0.05. Wilcoxon Test results on diastolic blood pressure before and after treatment, i.e. p-value 0.035 or <0.05. Wilcoxon test results on blood glucose at the time, namely p-value 0.000 or <0.05. So it can be stated that there is an influence of walking on blood pressure and blood glucose levels while in the elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda.*

Conclusion: *There is an influence of walking on blood pressure and blood glucose levels while in the elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda.*

Keywords: *Walking, blood pressure, blood glucose levels during*

¹Bachelor of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan

²Lecturer in the Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan

³Lecturer in the Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan

MOTTO

“Jangan mengatakan tidak bisa jika belum pernah mencobanya terlebih dahulu”

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda" dengan tepat waktu.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2021.

Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak memperoleh pembelajaran, bantuan dan motivasi dari banyak orang. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua yang telah senantiasa memberikan dukungan yang luarbiasa. Ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya saya tujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep., Selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan selaku dosen pembimbing yang sangat sabar dalam mendidik dan memberikan bimbingan selama proses pengajuan judul hingga selesainya laporan hasil penelitian ini serta telah memberikan dorongan dan motivasi yang terbaik.
4. Ibu Ns. Milkhatun, M. Kep., Selaku koordinator mata ajar Skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Bapak Ns. Andri Praja Satria, S.Kep., MSc selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan serta semangat dukungan dalam penyusunan laporan hasil penelitian ini.
6. Kepala UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian ini.
7. Keluarga tercinta, Ibu Bapak, Kakak, Adik dan seluruh keluarga terima kasih atas semua cinta, do'a, kasih sayang dan dukungan yang tidak terbatas kepada saya hingga terselesainya skripsi penelitian ini.
8. Para senior saya yang telah sudi memberikan waktu luangnya ditengah kesibukannya untuk memberikan bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
9. Terima kasih kepada tim penelitian kelompok saya yaitu Muhammad, Muhammad Arief Choesari, Nur Elviana Daud dan Pratiwi yang selalu bekerjasama serta saling mendukung dalam menyelesaikan skripsi

penelitian ini. Semoga segala usaha dan perjuangan saya selalu dipermudah dan dilancarkan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin.*

10. Terima kasih kepada Jendral Fams dan sahabat saya yang selalu memberikan semangat kepada saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

11. Teman-teman Angkatan 2017 S1 Keperawatan Kelas A rasa terima kasih saya berikan kepada kalian karena telah sudi bekerjasama dan saling memberikan semangat.

12. Dan semua yang memberikan motivasi, semangat, bantuan, kasih sayang, cinta dan perhatiannya kepada saya yang saya tidak dapat sebutkan satu persatu.

Meskipun saya telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, namun saya sebagai penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dalam penyusunannya. Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari seluruh pihak untuk menyempurnakan segala kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna untuk para pembaca atau pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iii
Halaman Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Intisari	vi
Abstrak.....	vii
Motto.....	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
1. Konsep Lansia	12

2. Konsep Tekanan Darah	14
3. Konsep Kadar Glukosa Darah	17
4. Konsep Jalan Kaki	21
B. Penelitian Terkait	26
C. Kerangka Teori Penelitian	28
D. Kerangka Konsep Penelitian	30
E. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Subjek Penelitian	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian	36
D. Definisi Operasional	36
E. Metode Pengumpulan Data.....	39
F. Instrumen Penelitian	40
G. Uji Validitas dan Realibilitas.....	41
H. Analisis Data	42
I. Jalannya Penelitian	50
J. Etika Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76

A. Kesimpulan	76
B. Saran-saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 3.2 Uji Normalitas data tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki.....	48
Tabel 3.3 Uji Normalitas pada data yang ditransformasi pada tekanan darah diastolik dang ds sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki .	49
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.3 Distribusi karakteristik tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki.....	60
Tabel 4.4 Distribusi karakteristik kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki	61
Tabel 4.5 Hasil statistik analisa tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki.....	63
Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki.....	64
Hasil 4.7 Hasil Statistik kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	29
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Diri
- Lampiran 2 : Persetujuan Responden
- Lampiran 3 : Permohonan Responden
- Lampiran 4 : Lembar Observasi
- Lampiran 5 : SOP Jalan Kaki
- Lampiran 6 : SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 7 : SOP Pengukuran Kadar Glukosa Darah
- Lampiran 8 : Data Demografi Responden
- Lampiran 9 : Hasil Output SPSS
- Lampiran 10 : Dokumentasi Saat Penelitian
- Lampiran 11 : Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 12 : Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 13 : Ijin Penelitian
- Lampiran 14 : Buku Monitoring
- Lampiran 15 : Komisi Etik Penelitian
- Lampiran 16 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 17 : Surat Keterangan Uji Validitas
- Lampiran 18 : Uji Turnitin