

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENGHAMBAT PELAKSANAAN
OLAHRAGA PADA PASIEN HIPERTENSI LAKI-LAKI
USIA LEBIH DARI 55 TAHUN
DI POLIKLINIK JANTUNG RUMAH SAKIT UMUM
Dr. SAIFUL ANWAR MALANG**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan**



Oleh :

**Maqhviroh Nurvitasari Rohmah
NIM. 105070200111045**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENGHAMBAT PELAKSANAAN OLAHRAGA
PADA PASIEN HIPERTENSI LAKI-LAKI USIA LEBIH DARI 55 TAHUN
DI POLIKLINIK JANTUNG RUMAH SAKIT UMUM
Dr. SAIFUL ANWAR MALANG**

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

Maghviroh Nurvitasari Rohmah

NIM. 105070200111045

Menyetujui untuk diuji:

Pembimbing I

Pembimbing II

dr. M. Saifur Rohman, Sp.Jp.,Ph.D

NIP. 19681031 19970 21 001

Ns. Tony Suharsono, S.Kep., M.Kep

NIP. 19800902 20060 41 003

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

FAKTOR-FAKTOR YANG MENGHAMBAT PELAKSANAAN OLAHRAGA
PADA PASIEN HIPERTENSI LAKI-LAKI USIA LEBIH DARI 55 TAHUN
DI POLIKLINIK JANTUNG RUMAH SAKIT UMUM
Dr. SAIFUL ANWAR MALANG

Oleh:

Maqhviroh Nurvitasari Rohmah
NIM. 105070200111045

Telah diuji pada

Hari : Selasa

Tanggal : 6 Mei 2014

Dan dinyatakan lulus oleh:

Penguji I

dr. Nanik Setijowati, M.Kes
NIP. 19650412 199601 2 001

Penguji II/Pembimbing I

Penguji III/Pembimbing II

dr. M. Saifur Rohman, Sp.Jp., Ph.D
NIP. 19681031 19970 21 001

Ns. Tony Suharsono, S.Kep., M.Kep
NIP. 19800902 20060 41 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keperawatan

(Dr. dr. Kusworini, M.Kes., Sp. SK)
NIP. 19560331 19880 22 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayat dan ridho serta petunjuk-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta seluruh umatnya.

Tugas akhir yang berjudul **Faktor-faktor yang Menghambat Pelaksanaan Olahraga pada Pasien Hipertensi Laki-laki Usia Lebih Dari 55 Tahun di Poliklinik Jantung Rumah Sakit Dr. Saiful Anwar Malang** ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana ilmu keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi olahraga pasien hipertensi. Penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. dr. Karyono Mintaroem, Sp.PA, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijawa.
2. Dr. dr. Kusworini, M.Kes, Sp.PK Ketua Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
3. dr. Nanik Setijowati, M.Kes selaku Ketua Tim Penguji Tugas Akhir
4. dr. Saifur Rohman, SpJP, PhD, pembimbing pertama yang telah memberikan bantuan, yang dengan sabar membimbing untuk dapat menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini

5. Ns. Tony Suharsono, S.Kep, M.Kep, pembimbing kedua yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik.
6. Segenap anggota Tim Pengelola Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.
7. Ayahanda, Bapak Kusriyanto; Ibunda, Ibu Dra. Hj. Sagirah; beserta Kakanda Andang Purwandoko, Adinda Khoirul Trianita Nur Hafifah, beserta keluarga besar yang selalu memberikan kasih sayang, pengertian, dan dukungan moril serta materiil dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Ns. Mifetika Lukitasari, Arina Madjiji serta teman-teman yang tergabung dalam *Nursing Clinical Project* (NCP) atas segala bantuan dan dukungan selama ini.
9. Teman-teman yang saya cintai Munfada, Retno, Ratih, Stevani, Shina, Yosepha, Afrida, Zanu Budiarti, Dwiky Darmawan, yang telah memberi solusi, semangat, hiburan serta dukungan selama penulisan Tugas Akhir ini.
10. Rekan-rekan PSIK angkatan 2010 beserta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan ridho-Nya kepada semua pihak yang telah membantu menyusun tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan penelitian ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Malang, Mei 2014

Penulis

ABSTRAK

Rohmah, Maqhviroh Nurvitasari. 2014. **Faktor – Faktor yang Menghambat Pelaksanaan Olahraga pada Pasien Hipertensi Laki-laki Usia lebih dari 55 Tahun di Poliklinik Jantung Rumah Sakit Umum Dr. Saiful Anwar Malang**. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Pembimbing I: M. Saifur Rohman. Pembimbing II: Tony Suharsono

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Olahraga merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi pada pasien hipertensi. Namun, pelaksanaan olahraga di Indonesia masih rendah. Adanya faktor penghambat sering disebut sebagai penyebab pasien tidak melakukan olahraga. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penghambat pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi laki-laki usia lebih dari 55 tahun dalam melakukan olahraga di Poliklinik Jantung Rumah Sakit Umum Dr. Saiful Anwar Malang. Rancangan penelitian ini adalah observasional-analitik dengan desain *cross sectional*. Responden sebanyak 141 diambil secara konsekutif. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dengan signifikansi ($p < 0,05$). Pengambilan data menggunakan kuesioner terkait pengetahuan dan faktor-faktor yang menghambat olahraga. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, variabel yang berhubungan dengan pelaksanaan olahraga adalah pengetahuan ($p = 0,000$) dan faktor penghambat tidak ada kemauan ($p = 0,003$). Sedangkan faktor penghambat takut cedera, tidak ada waktu, kurang energi, tidak tertarik olahraga, masalah kesehatan, tidak ada teman, tidak ada keluarga yang menemani, dan cuaca buruk tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $p > 0,05$. Sehingga disarankan pada praktik keperawatan untuk meningkatkan fungsi sebagai edukator dalam meningkatkan pengetahuan tentang pelaksanaan olahraga dan memberikan motivasi pasien untuk melakukan olahraga agar pasien mau melakukan olahraga sesuai rekomendasi.

Kata Kunci: pengetahuan, faktor penghambat, pelaksanaan olahraga, hipertensi

ABSTRACT

Rohmah, Maqhviroh Nurvitasari. 2014. **Barriers Factor to Exercise in Hypertension Patients Male Age more than 55 Years in the Heart Polyclinic General Hospital Dr . Saiful Anwar Malang .** Final Assigment, Nursing Science, Medical Faculty of Brawijaya University . Supervisor I : M. Saifur Rohman. Supervisor II : Tony Suharsono

Hypertension is a public health problem in the world including in Indonesia. Exercise is one of the non-pharmacological management of hypertensive patients. However, the implementation of exercise in Indonesia is still low. The presence of barrier factors is regarded as the caution of the patients that didn't take physical exercise. Therefore, this study was conductes to find out the restricting implementation of sport on the male hypertensive patients aged more than 55 years old at the heart polyclinic in Rumah Sakit Umum Dr. Saiful Anwar Malang. The design of this study was observational analitik using cross sectional research. There were 141 respondents was taken by consecutif sampling. Analysis of the data using Chi Square with significance ($p < 0.05$) . To get the data, researcher used questionnaire concern with knowledge and barrier factors to exercise. Based on the research, variable that related to the exercise is knowledge ($p=0,000$) and the barrier factor is there is low motivation ($p=0,003$). While the factors inhibiting fear of injury, no time, less energy, uninterested to exercise, health problems, have no companion, no family who accompany, and bad weather showed no significant association with $p > 0.05$. So it is advisable to increase the function of nursing practice as an educator in improving knowledge about the implementation of sports and motivating patients to exercise so that the patient will do the appropriate exercise recommendations.

Keywords : knowledge , exercise barrier , exercise , hypertension

DAFTAR ISI

Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
Abstract	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xi
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Bagi Institusi	5
1.4.2 Bagi Praktik Keperawatan	5
1.4.3 Bagi Pasien	6
1.4.4 Bagi peneliti	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Hipertensi	7
2.1.1 Definisi Hipertensi	7
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	7
2.1.3 Manifestasi Klinis Hipertensi	9
2.1.4 Patofisiologi hipertensi	11
2.1.5 Faktor Risiko Hipertensi	13
2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi	17
2.2 Konsep Olahraga	23
2.2.1 Definisi Olahraga	23
2.2.2 Manfaat Olahraga	23
2.2.3 Respon Sistem Kardiovaskular Terhadap Olahraga	24
2.2.4 Olahraga Bagi Pasien Hipertensi	27
2.2.5 Indikasi Rehabilitasi Jantung dan Program Olahraga	29
2.2.6 Kontraindikasi Rehabilitasi Jantung dan Program Olahraga	29
2.2.7 Faktor - Faktor Penghambat Olahraga	30
 BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka konsep	34
3.2 Hipotesis	35

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian	36
4.2 Teknik Sampling, Populasi, dan Sampel	36
4.2.1 Populasi	36
4.2.2 Sampel	36
4.2.3 Teknik Sampling	37
4.3 Variabel Penelitian	38
4.3.1 Variabel Independen	38
4.3.2 Variabel Dependen	38
4.4 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	38
4.5 Instrumen penelitian	38
4.6 Definisi Operasional	40
4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	42
4.8 Teknik Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis Data	43
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data	43
4.8.2 Teknik Pengolahan Data	44
4.8.3 Teknik Analisis Data	46
4.9 Etika Penelitian	47
4.9.1 Perijinan	47
4.9.2 Autonomy	47
4.9.3 Anonimity	48
4.9.4 Kerahasiaan	48
4.9.5 Beneficience	48
4.9.6 Right to Justice	48
4.10 Alur Penelitian	49

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1 Analisis Univariat	50
5.2 Analisis bivariat	56

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Analisis Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Olahraga pada Pasien Hipertensi	61
6.2 Analisis Faktor - Faktor yang Tidak Berhubungan dengan Pelaksanaan Olahraga pada Pasien Hipertensi	65
6.3 Keterbatasan Penelitian	66
6.4 Implikasi Keperawatan	66

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan	70
7.2 Saran	71
7.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya	71
7.2.2 Bagi Praktik Keperawatan	71

DAFTAR PUSTAKA	72
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	76
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut Guide to Management of Hypertension 2008 -----	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VII tahun 2003 -----	9
Tabel 2.3 Rekomendasi Modifikasi Gaya Hidup untuk Pasien Hipertensi menurut JNC 7 -----	22
Tabel 2.4 Rekomendasi Aktivitas Fisik menurut American Heart Association tahun 2007 -----	27
Tabel 2.5 Perbandingan Pengaruh Olahraga Aerobik dengan latihan kekuatan otot menurut American Heart Association tahun 2007 -----	28
Tabel 4.1 Definisi Operasional -----	40
Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan usia dan lama menderita hipertensi -----	50
Tabel 5.2 Distribusi responden hipertensi berdasarkan pelaksanaan olahraga -----	51
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Hipertensi Berdasarkan Jenis, Frekuensi, Durasi dan Pelaksanaan Olahraga -----	52
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Hipertensi Berdasarkan Waktu Pelaksanaan Olahraga -----	52
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, dan Pengetahuan tentang Penyakit yang Dideritanya -----	53
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Hipertensi Berdasarkan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Olahraga -----	54
Tabel 5.7 Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Faktor – Faktor yang Menghambat Olahraga Terhadap Pelaksanaan Olahraga -----	55
Tabel 5.8 Analisis Bivariat Berdasarkan Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, dan Pengetahuan tentang Penyakit yang Dideritanya -----	57
Tabel 5.9 Analisis Bivariat Berdasarkan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Olahraga -----	58
Tabel 5.10 Analisis Bivariat Berdasarkan Faktor-Faktor yang Menghambat Olahraga Terhadap Pelaksanaan Olahraga -----	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Keaslian Tulisan -----	76
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Mengikuti Penelitian -----	77
Lampiran 3. Lembar Pernyataan Persetujuan Berpartisipasi Dalam Penelitian (<i>form Consent</i>) -----	78
Lampiran 4. Kuesioner -----	79
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reabilitas -----	82
Lampiran 6. Tabulasi Data -----	84
Lampiran 7. Hasil Analisis -----	91
Lampiran 8. Keterangan Kelaikan Etik -----	108
Lampiran 9. Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data -----	109
Lampiran 10. Curriculum vitae -----	110
Lampiran 11. Daftar Singkatan -----	111

