

NOVEMBER 2016

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan ke Hadirat Alloh SWT, karena atas Karunia dan Hidayah-Nya kami masih diberi kekuatan dan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan Penelitian Pemula yang berjudul **“Pengaruh Penerapan Jalan Santai dan Pemberian Minum Jus Mentimun dalam Menstabilkan Tekanan Darah pada Pra Lansia di Kelurahan Arjuna Wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung”** dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini merupakan hasil kerjasama yang baik dengan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ir. H. R. Osman Syarief, MKM., sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
2. Bapak Ali Hamzah, S.Kp., MNS., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung.
3. Ibu Dr. Hotma Rumahorbo, S.Kp. M. Epid, selaku Ketua Unit PPM Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
4. Lurah Arjuna wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung.

Kami menyadari dalam penyusunan ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan sehingga kami sangat mengharapkan segala kritik dan saran untuk perbaikan.

Bandung, 11 November 2016

Peneliti Utama

Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes

Peneliti Anggota

Peneliti Anggota

Yosep Rohyadi S.Kp., M. Kep

Washudi S.Pd. M.Kes

LEMBAR PERNYATAAN

Kami menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian ini dibiayai DIPA Politeknik Kesehatan Bandung Tahun anggaran 2016 Nomor: SP DIPA-024-12.2.632221/2016 tanggal 7 Desember 2015 dan belum pernah dipublikasikan ke dalam Jurnal apapun sebelumnya.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian ini yang kami kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumber-sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian isi penelitian ini bukan hasil karya kami atau adanya flagiat dalam bagian-bagian tertentu kami bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Bandung, 11 November 2016

Peneliti Utama

Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes

.....

Peneliti Anggota

Yosep Rohyadi S.Kp., M. Kep

.....

Peneliti Anggota

Washudi SPd. M.Kes

.....

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PENERAPAN JALAN SANTAI DAN PEMBERIAN MINUM JUS MENTIMUN DALAM MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA DI KELURAHAN ARJUNA WILAYAH PUSKESMAS PASIRKALIKI BANDUNG

LAPORAN HASIL PENELITIAN PEMULA

Disusun oleh:

1. Peneliti Utama : Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes
2. Peneliti Anggota : Yosep Rohyadi S.Kp., M. Kep
3. Peneliti Anggota : Washudi SPd. M.Kes

Telah dilaksanakan penelitian dan dipresentasikan pada tanggal _____

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Kepala Pusat Perpustakaan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Dr. H. Asep Setiawan, S.Kp., M.Kes
NIP. 197004251993031003

Agus Yudo Waluyo, S.Sos
NIP. 196908271992031002

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Hasil Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Desain Penelitian.....	22
B. Kerangka Teori	8
C. Kerangka Konsep	18
D. Variabel dan Definisi Operasional (DO).....	19
E. Hipotesa	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
1. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
2. Tempat dan Waktu Penelitian	23
3. Populasi dan Sampel.....	23
4. Instrumen Penelitian	24
5. Cara Pengumpulan Data	25
6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	28
7. Rencana Pengolahan Data dan Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Uji Normalitas.....	31

C. Analisis Perbedaan rata-rata lebih dari dua sampel berpasangan pada kelompok responden yang diberikan intervensi jus timun	32
D. Analisis perbedaan rata-rata lebih dari dua sampel berpasangan pada kelompok responden yang diberikan intervensi jalan kaki	33
E. Analisis perbedaan rerata responden yang diberi intervensi jus timun dengan responden yang diintervensi dengan jalan kaki	35
 BAB V PEMBAHASAN	 38
A. Gambaran penurunan tekanan darah pada pra lansia dan lansia hipertensi di posbindu kelurahan Arjuna wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung baik sebelum maupun sesudah melakukan aktivitas fisik jalan santai	38
B. Gambaran kestabilan Tekanan Darah pada pra Lansia dan lansia hipertensi di posbindu kelurahan Arjuna wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung.baik sebelum maupun sesudah meminum jus mentimun	39
C. Perbedaan pengaruh aktivitas fisik jalan santai dan meminum jus mentimun dalam menstabilkan tekanan darah pada pra lansia dan lansia hipertensi di posbindu kelurahan Arjuna wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung.....	41
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	 42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Responden yang melaksanakan JalanSantai dan Minum juice mentimun	30
Tabel 2. Uji normalitas data tekanan darah dengan jus mentimun.....	32
Tabel 3. Uji normalitas data jalan kaki	32
Tabel 4. Analisis pengaruh pemberian jus timun terhadap tekanan darah sistole pada empat kali pengukuran (pengukuran awal, hr 3, hr 7 dan hr 14)	32
Tabel 5. Analisis pengaruh pemberian jus timun terhadap tekanan darah diastole pada empat kali pengukuran (pengukuran awal, hr 3, hr 7 dan hr 14)	33
Tabel 6. Analisis pengaruh intervensi jalan kaki terhadap tekanan darah sistole pada empat kali pengukuran (pengukuran awal, hr 3, hr 7 dan hr 14)	33
Tabel 7. Analisis pengaruh intervensi jalan kaki terhadap tekanan darah diastole pada empat kali pengukuran (pengukuran awal, hr 3, hr 7 dan hr 14)	34

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena dapat menjadi faktor resiko dari penyakit stroke, payah jantung dan penyakit jantung koroner. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah, peningkatan aktifitas fisik atau jalan santai, merubah pola makan lebih banyak buah dan sayuran peningkatan asupan kalium seperti mentimun yang berwarna hijau muda cerah segar berbentuk lurus dan tidak cacat dapat dimanfaatkan dalam menurunkan tekanan darah karena mengandung kalium tinggi serat, serta mineral dan banyak air. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jalan santai dan minum jus mentimun terhadap tekanan darah pada pra dan lansia yang hipertensi di Kelurahan Arjuna Cicendo Bandung sehingga hasilnya sangat berguna untuk meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat khususnya pada pra dan lansia dalam hal menstabilkan tekanan darah dengan terapi komplementer. Penelitian ini adalah desain eksperimental semu dengan dua kelompok tes pra-post tanpa kontrol. Dianalisis dengan univariat, bivariat kemudian dianalisis dengan paired t-test dan T- test independent. Hasilnya diperoleh minum jus mentimun sistol (Nilai $p = 0,000$) dan diastol (nilai $p = 0,014$) Jalan santai sistol p ; value = 0,000) dan diastol (p value = 0,000 Uji T- independen secara statistik tidak berbeda keduanya dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan minum jus mentimun atau jalan santai terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol. Disarankan untuk pra lansia dan lansia hipertensi untuk tetap konsisten setiap hari minum jus mentimun dan jalan santai agar tekanan darah tetap stabil

Kata Kunci : Jus Mentimun, jalan santai, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is commonly known as high blood pressure and is a major risk factor for the development of heart disease and stroke. Hypertension is also referred to as "the silent diseases" because there are no signs or symptoms that can be seen from the outside. Hypertensive diseases develop slowly, but potentially very dangerous. Hypertension increases with age. The prevalence of mild hypertension by 2% at age 25 years or less, increasing to 25% at age 50 years and 50% at age 70 years. Hypertension is a problem in the elderly because it can be a risk factor for stroke, heart failure and coronary heart disease

Systolic pressure is the blood pressure when the first Korotkoff sounds while diastolic pressure is the pressure when last Korotkoff sounds. Blood pressure can be divided into four levels, normotensive ($> 120/80$ mmHg), pre hypertension ($120-139 / 80-89$ mmHg) , hypertension ($<140/90$ mmHg), hypertension stage I ($140 -159 / 90-109$ mmHg), stage II hypertension ($> 160 / 110$ mmHg). One of the factors that influence blood pressure is a physical activity. Physical activity is a body movement produced by skeletal muscles that requires energy. Increased blood pressure is regulated by the reticular activating system in the brainstem will stimulate vasokonstriktor area.

According to its intensity, exercise is divided into three categories: low-intensity exercise, moderate intensity exercise and high intensity exercise. Sports leisurely stroll including moderate-intensity exercise is orahraga with an average speed of less than 4 km / h with a duration of at least 60 minutes of activity can burn calories as much as 5 calories / minute.

Interventions to overcome the problem of hypertension is losing weight, increasing physical activity, stopping in consuming alcohol, changing the pattern of eating more fruits and vegetables and low in saturated fat, sodium intake and increased supervision potassium intake and stop smoking. Antihypertensive drugs have long been proven effective in controlling blood pressure, but vegetables and fruits like cucumber green light fresh bright are straight and no defects have an important role and can be utilized in stabilizing blood pressure because it contains potassium are high in fiber, rich vitamins and minerals and plenty of water. Fruits are often used as complementary medicine high blood pressure. Fruits that contain lots of water, one of which is cucumber.

This study aims to determine the effect of jogging and drinking cucumber juice on pre elderly hypertension in kelurahan Arjuna near Puskesmas Pasirkaliki Bandung to the stability of blood pressure. The results will be very useful to improve the quality of care in the community, especially in implementing the effect of physical activity like jogging and drinking cucumber juice as an effort to overcome the issue of reduction / to the stability of blood pressure. The method used is quasi-experimental design with pre and post test without control. The sample in this study is a pre elderly with hypertension who were live in kelurahan Arjuna near Puskesmas Pasirkaliki Bandung, samples were taken by purposive sampling technique. The data analysis consisted of univariate analysis using central tendency (mean and standard deviation) and bivariate analysis using Repeated Anova and Independent T test if normally distributed.

Keywords : cucumber juice, jogging, blood pressure

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Aktivitas jalan santai dan Pemberian Minum Jus Mentimun terhadap Penurunan/ ke stabilan Tekanan Darah pada Pra Lanjut Usia dengan Hipertensi di Post Bindu di Kelurahan Arjuna Wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung

Peneliti Utama :
Nama Lengkap : Hj. Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes
NIP : 196003131981022001
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : Keperawatan
Nomor HP : 087879991060
Alamat Surel (e-mail) : ning_sukarni@yahoo.com
Anggota :
Nama Lengkap : Washudi SPd. M.Kes
NIP : 195508051977051001
Program Studi : Keperawatan
Institusi/Industri Mitra (jika ada) : -
Nama Institusi Mitra : -
Alamat : -
Tahun Pelaksanaan : 2015/2016
Biaya Penelitian :

Bandung, 09 September 2015

Mengetahui,
Kepala Sub Unit Penelitian Poltekkes
Kemenkes Bandung

Ketua,

Dr.Anah Sasmita,SKp.M.KeP
NIP. 1960091119832001

Hj. Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners, M.Kes
NIP. 196003131981022001

Mengesahkan,
a/n Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung

H. Ali Hamzah,S.Kp.,MNS
NIP. 197005191993031001

Kode / Nama Rumpun Ilmu : 371 / Ilmu Keperawatan

**LAPORAN PENELITIAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN PEMULA**



**PENGARUH PENERAPAN JALAN SANTAI DAN PEMBERIAN MINUM JUS
MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRA DAN LANSIA
DI KELURAHAN ARJUNA WILAYAH PUSKESMAS PASIRKALIKI
BANDUNG**

OLEH:

**Hj. Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes -196003131981022001
H.Washudi SPd. M.Kes -195508051977051001
Yosep Rohyadi,SKp.,M.Kep- 1966111111990031001**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI BANDUNG
JURUSAN KEPERAWATAN
November 2016**