
















































































































bab 1-4 ridho revisi.docx

Date: 2019-05-09 02:54 UTC

* All sources 100 | Internet sources 6 | Own documents 3 | Organization archive 90

- [1]  "plagscan.doc" dated 2018-09-27
2.9% 15 matches
- [2]  ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/2382/3221
2.6% 9 matches
- [3]  "SKRIPSI JADI SATU.docx" dated 2018-09-27
1.8% 14 matches
- [4]  "SURASTI.docx" dated 2018-10-10
1.9% 14 matches
- [5]  "SELY PUTRI.doc" dated 2018-10-10
1.7% 12 matches
- [6]  "BAB 1-6.docx" dated 2018-10-07
1.8% 11 matches
- [7]  "BAB 1-6 Fausi.docx" dated 2018-11-05
1.8% 12 matches
1 document with identical matches
- [9]  "HERU WIBOWO.doc" dated 2018-11-02
1.8% 13 matches
- [10]  "BAB 1 skripsi DW ICME.docx" dated 2018-05-26
1.6% 11 matches
- [11]  "BAB 1-6 Afriska.docx" dated 2018-10-10
1.7% 10 matches
- [12]  "BAB 1-4 Yogi Ahmad.docx" dated 2019-04-30
1.7% 10 matches
- [13]  "PUTRI KHOLIDAH.doc" dated 2018-10-10
1.4% 10 matches
- [14]  "WARSIATI.docx" dated 2018-10-11
1.4% 9 matches
- [15]  "SKRIPSI LENGKAP - bab 1-6.doc" dated 2018-11-14
1.4% 9 matches
- [16]  "YUNI.docx" dated 2018-10-11
1.4% 10 matches
- [17]  "BAB 1-6 Ellin.docx" dated 2018-11-14
1.3% 10 matches
- [18]  "BAB 1-6 LENGKAP.docx" dated 2018-11-07
1.4% 9 matches
- [19]  "IMAM DIMYATHI.doc" dated 2018-11-02
1.4% 11 matches
- [20]  "SKRIPSI ICME BAB 1-6, D. PUSTAKA.docx" dated 2018-10-09
1.4% 8 matches
- [21]  "BAB 1 - 6.docx" dated 2018-09-24
1.2% 11 matches
- [22]  "BAB 1 - 6 anggraini.doc" dated 2018-11-06
1.5% 8 matches
- [23]  "BAB 1-6 ANIITA.docx" dated 2018-10-25
1.3% 11 matches
- [24]  "Mamiyantie.doc" dated 2018-10-30
1.3% 12 matches
- [25]  "BAB 1-6 Nurul Jannah.docx" dated 2018-10-12
1.4% 10 matches
- [26]  "BAB 1 - 6.docx" dated 2018-10-04
1.3% 10 matches
-  "SKRIPSI NIMAS AIENG.doc" dated 2018-11-14

- [27]  SKRIPSI FINANSIAL.docx dated 2018-11-17
 1.2% 9 matches
-
- [28]  "thu.docx" dated 2018-10-08
 1.3% 7 matches
 1 documents with identical matches
-
- [30]  "JURNAL PUBLISING.doc.doc" dated 2017-07-12
 1.4% 4 matches
-
- [31]  "SKRIPSI PLAGSCAN BAB 1-6.docx" dated 2018-08-16
 0.9% 7 matches
-
- [32]  "Bab 1-4 Agung Joko Sugiarto .docx" dated 2019-05-04
 1.0% 9 matches
-
- [33]  "03. Elyana BAB 1-6.doc" dated 2018-11-08
 1.1% 8 matches
-
- [34]  "BAB 1-4 1.doc" dated 2018-10-08
 1.0% 9 matches
-
- [35]  "Bab 1-4 Bayu virgian Saputra.docx" dated 2019-05-02
 0.8% 8 matches
-
- [36]  "SKRIPSI RIFKI.docx" dated 2018-10-27
 0.9% 9 matches
-
- [37]  "gabungan 1-6.docx" dated 2018-10-12
 1.0% 8 matches
 1 documents with identical matches
-
- [39]  "BAB 1-6 Moh. Hamim Jazuli.docx" dated 2018-11-13
 0.9% 9 matches
-
- [40]  "skripsi suheni pdf.pdf" dated 2018-10-24
 0.9% 9 matches
-
- [41]  "bab 1-6 hairul anwar.rtf" dated 2019-01-21
 1.0% 7 matches
-
- [42]  "isi & daftar isi.doc" dated 2018-10-06
 0.9% 8 matches
-
- [43]  "bab 1-6 skripsi lois.docx" dated 2018-10-03
 0.9% 8 matches
-
- [44]  "ISI BAB SKRIPSI YOYOK 2.doc" dated 2018-11-13
 0.9% 8 matches
-
- [45]  "BAB 1-6 - FEBBY.doc" dated 2018-09-27
 0.6% 5 matches
-
- [46]  "ISI BAB SKRIPSI.doc" dated 2018-09-26
 0.9% 8 matches
-
- [47]  "skripsi bab 1-6 shyntia.docx" dated 2018-09-25
 0.8% 7 matches
-
- [48]  "BAB 1-6-1.pdf" dated 2018-10-23
 0.9% 7 matches
-
- [49]  "lengkap.docx" dated 2018-10-13
 1.0% 5 matches
 1 documents with identical matches
-
- [51]  "BAB 1.docx" dated 2018-09-28
 0.8% 7 matches
-
- [52]  "MUCHAMAD IMRON.docx" dated 2018-10-30
 0.9% 5 matches
-
- [53]  "BAB I-6 dapus baru perbaiki.doc" dated 2018-10-16
 0.8% 7 matches
-
- [54]  "BAB I-6.doc" dated 2018-08-16
 0.8% 7 matches
-
- [55]  "BAB 1 (1).docx" dated 2018-10-04
 0.8% 6 matches
-
- [56]  "Bab 1-6 Moh Hamim Jazuli 14.321.0031.docx" dated 2018-11-08
 0.7% 8 matches

- [57]  "Skripsi Roni.doc" dated 2018-11-03
 4 matches
-
- [58]  "SKRIPSI 1-6 DAFTARPUSTAKA.doc" dated 2018-10-09
 7 matches
-
- [59]  "BAB 1-6 Moh rudi.docx" dated 2018-11-10
 7 matches
-
- [60]  "lengkap.docx" dated 2018-10-25
 6 matches
 1 documents with identical matches
-
- [62]  "BAB 1-6 Alief S.docx" dated 2018-10-09
 7 matches
-
- [63]  "SKRIPSI LENGKAP EKAK.doc" dated 2018-09-28
 4 matches
-
- [64]  "BAB 1 - 6wiwik w REVISI.docx" dated 2018-11-13
 6 matches
-
- [65]  "Skripsi.pdf" dated 2018-10-25
 6 matches
-
- [66]  "Bab 1-6 PLAGSCAN.doc" dated 2018-10-24
 5 matches
 1 documents with identical matches
-
- [68]  <https://ispendimantari.blogspot.com/2012/04/hubungan-pola-makan-dan-gaya-hidup.html>
 2 matches
-
- [69]  "BAB 1-6 diana listiani.docx" dated 2018-10-25
 6 matches
-
- [70]  "SKRIPSI BAB 1-6.docx" dated 2018-10-12
 6 matches
-
- [71]  "Bab 1-6 dan Dapus.docx" dated 2018-10-03
 6 matches
-
- [72]  "1-6 Fithri.docx" dated 2018-10-02
 6 matches
-
- [73]  "SKRIPSI JAYANTI.docx" dated 2018-10-01
 5 matches
-
- [74]  "SKRIPSI YULI.doc" dated 2018-11-01
 6 matches
-
- [75]  "BAB 1-6 Lino Bayu.docx" dated 2018-10-10
 5 matches
-
- [76]  "163220048 Indiyah Skripsi bab 1-6.docx" dated 2018-10-10
 4 matches
 1 documents with identical matches
-
- [78]  "BAB 1-6.docx" dated 2018-10-26
 5 matches
-
- [79]  "jurnal.docx" dated 2018-10-25
 4 matches
-
- [80]  "BAB 1-6 Wilna.docx" dated 2018-10-13
 5 matches
-
- [81]  "WINARTI.odt" dated 2018-10-10
 5 matches
 1 documents with identical matches
-
- [83]  "bab 1-6 skripsi.docx" dated 2018-11-16
 5 matches
-
- [84]  "BAB_1_jadi[1].docx" dated 2018-11-15
 5 matches
 1 documents with identical matches
-
- [86]  "BAB I-6 riyanto.docx" dated 2018-10-25
 3 matches
-
- [87]  "REVISI PLAGSCAN BAB 1-DAPUS.docx" dated 2018-10-13
 4 matches
 1 documents with identical matches

<input checked="" type="checkbox"/>	[89]	"bab 1-6.doc" dated 2018-11-08 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[90]	"BAB 1-6 Anik.docx" dated 2018-10-09 0.5% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[91]	https://kristianadiwinata.blogspot.com/2013/05/makalah-hipertensi-lansia.html 0.6% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[92]	"Skripsi.doc" dated 2018-11-16 0.5% 4 matches ⊕ 1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[94]	"skripsi.docx" dated 2017-08-12 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[95]	"LENGKAP.doc" dated 2018-10-25 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[96]	https://docobook.com/program-latihan-fisik-rehabilitatif-pada-penderita-penyakit.html 0.5% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[97]	www.bnulherbal.com/minuman-yang-efektif-penurun-darah-tinggi/ 0.4% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[98]	"LANANG SETIAWAN.doc" dated 2018-10-30 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[99]	"BAB 1-6 NISWATIN.docx" dated 2018-10-27 0.5% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[100]	"bab 1-6 dan daftar pustaka fiks plagscan.docx" dated 2018-10-10 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[101]	"BAB 1-6 Dian Sapta.docx" dated 2018-10-10 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[102]	"BAB FULL TEXT YUMNUN NISAK.docx" dated 2018-09-27 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[103]	"SKRIPSI NUR AVITTA SARY-16-73.pdf" dated 2018-11-14 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[104]	"BAB 1-6.docx" dated 2018-09-28 0.4% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[105]	"BAB 1-6 Tatik.docx" dated 2018-10-09 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[106]	https://www.slideshare.net/yusrendra/pro...ada-penyakit-jantung 0.4% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[107]	"BAB I-6 Tutut.docx" dated 2019-04-23 0.3% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[108]	"SKRIPSI FAIZAL.docx" dated 2018-10-04 0.3% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[109]	"JURNAL JADI.docx" dated 2017-07-12 0.4% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[110]	"SILVIA SAFITRI.docx" dated 2018-10-30 0.3% 2 matches

35 pages, 4734 words

PlagLevel: 15.5% selected / 69.0% overall

210 matches from 111 sources, of which 6 are online sources.

Settings

Data policy: Compare with web sources, Check against my documents, Check against my documents in the organization repository, Check against organization repository, Check against the Plagiarism Prevention Pool

Sensitivity: Medium

Bibliography: Bibliography excluded

Citation detection: Reduce PlagLevel

Whitelist: --

BAB1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah merupakan salah satu penyebab kesakitan dan kematian yang tinggi prevalensipenderita terbanyak pada lansia dari umur 55-75 tahun, penyakit ini seperti halnya pembunuh tersembunyi karena pencetus awalnya tidak terdeteksi sebab tanpa gejala samasekali, hipertensi bisa menimbulkan banyak komplikasi pada penyakit lain, bahkan pencetus penyakit jantung, ginjal dan stroke, hipertensi merupakan masalah besar yang bisa berkembang dimasa yang akan datang hal ini dikarenakan keanasannya yang tinggi seperti kecacatan permanen serta kematian mendadak. Hipertensi biasa dialami oleh setiap orang dimulai daru usia 18 tahun dan lansia hal ini bisa membebani pertumbuhan ekonomi keluarga, disebabkan pengobatannya yang mahal yang membutuhkan waktu jangka panjang bahkan bisa seumur hidup. Meningkatnya perkembangan teknologi dari segala bidang dan industri telah banyak membuat suatu perubhan prilaku serta gaya hidup di semua khalayak masyarakat, perubahan gaya hidup social, ekonomi dan industry bisa memacu meningkatnya penyakit salah satunya hipertensi (Dwi, 2013).^[64] **Pola hidup yang kurang baik misalnya:** merokok, makanan, stres serta kurangnya melakukan olahraga/aktivitas fisik yang rutin bisa menyebabkan hipertensi,apa bila hipertensi tidak dimanajemen dengangan baik dapat menimbulkan komplikasi lain seperti:^[30] **stroke dan flak didalam dinding arteri koroner pada jantung** (Setyanto, 2017).^[101]

Penyakit hipertensi dari tahun ketahun terus mengalami peningkatan tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di dunia dengan jumlah 1 milyar orang di dunia 1 dari 4 orang dewasa mengalami penyakit hipertensi, bahkan diperkirakan jumlah penderita akan mengalami peningkatan sebesar 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Di perkirakan 10-30% orang dewasa hampir disemua Negara akan mengalami hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dapat dikategorikan sebagai mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila tekanan darahnya dapat dikontrol (Tarigan, Lubis dan Syarifah, 2018^[40]). Badan kesehatan duni (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang akan bertambah pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% warga dunia akan mengalami hipertensi. Hipertensi dikawan Asia telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya, sedangkan di Indonesia sendiri cukup tinggi yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk . Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9%, prevalensi pada usia 55-64(55,2%) sedangkan prevalensi pada usia 65-75 (63,2%) menurut (Kementria kesehatan Indonesia, 2017). Penderita hipertensi di Jawa Timur sbesar 20,43% menurut (Dinkes Jatim, 2017).Prevalensi penderita hipertensi di Jombang mencapai 41,452 penduduk menurut (Dinkes Jombang, 2017). Berdasarkan data awal yang diambil di puskesmas Brambang Diwek penderita hipertensi sebesar 964 penduduk. di Desa Pandangwangi tempat diadakannya penelitian telah diambil data dari petugas puskesmas jumlah penderita penyakit hipertensi tahun 2017 berjumlah 133 orang rata-rata penderita hipertensi usi 55-70 tahun. Berdasarkan dari hasil observasi melalui wawancara terhadap warga Pandangwangi yang menderit hipertensi dari

jumlah 12 orang yang diwawancarai sebanyak 10 orang mengatakan tidak pernah berolahraga, sedangkan 2 orang mengatakan jarang melakukan olahraga.

Orang yang kurang aktif melakukan berolahraga cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang kurang stabil sehingga otot jantung bekerja lebih cepat pada setiap kontraksi, makin besar otot jantung memompa secara terus-menerus maka semakin tinggi tekanan yang dialami pada arteri yang bisa memicu peningkatan tekanan darah (Krim, Onibala dan Kallo, 2018).^[30] Hal ini akan memungkinkan penderita penyakit hipertensi akan memiliki resiko tinggi stroke, peningkatan tekanan darah diotak akan menyebabkan keadaan akan menjadi lebih berat untuk memompa darah, volume jantung membesar dan dinding menipis sehingga akhirnya mrnyebabkan gagal jantung.^[30] Komplikasi lain darin hipertensin yaitu perdarahan infra serebral dan hipertensif pada mata , apa bila hipertensi tidak diantisipasi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem syaraf pusat keadaan ini akan memperpendek usia penderita dan sekitar 10-12% mengalami kematian (Setyanto, 2017).

^[2] Home based exercaise training dapat menjadi alternatif suatu pilihan latihan fisik rendahnya partisipasi pasien mengikuti latihan fisik, home based exercaise training merupakan latihan fisik terprogram yang dapat dijalankan oleh pasien di rumah secara mandiri.^[2] Metode ini menawarkan beberapa keuntungan dibandingkan latihan fisik yang dilakukan terpusat di rumah sakit diantaranya memberikan kesempatan pada pasien , mempunyai waktu yang lenih banyak untuk keluarga dan menurunkan biaya. Home based exercaise training dapat dilakukan berupa jalan kaki dan bersepeda , tipe latihan fisik ini efektif bagi pasien hipertensi , latihan ini bersifat dinamais dan ringan .^[2] Latihan ini dilakukan

dengan durasi 30 menit dalam 1 minggu, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu (Suharsono, 2013).

^[1]▶ 1.1 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi di Desa Pandanwangi Diwek.

^[1]▶ 1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh home based exercise training terhadap penurunantekanan darah padahipertensi di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

1.3.2. Tujuan khusus.

- ^[2 2] ▶ 1. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan home based exercise training di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.
2. Mengidentifikasi itekanan darah pada penderita hipertensi sesudah melakukan home based exercise training di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.
- ^[5 7] ▶ 3. Menganalisis pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

^[1]►
1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis.

^[33]► Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keperawatan dasar manusia dan keperawatan gerontik dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mahasiswa keperawatan.

1.4.2 Manfaat praktis

Home based exercise training bisa dipakai sebagai suatu solusi untuk perubahan tekanan darah pada hipertensi. Karena dapat dilakukan dirumah dan juga mudah diterapkannya, selain itu home based exercise training juga tidak memerlukan biaya.

^[1]►

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Home Based Exercise Training.

2.1.1 Pengertian home based exercise training.^[2]

Home based exercise training merupakan latihan fisik terprogram yang dapat dijalankan oleh pasien secara mandiri di rumah, metode ini menawarkan beberapa keuntungan dibandingkan latihan fisik yang dilakukan terpusat di rumah sakit diantaranya memberikan kesempatan pada pasien mempunyai waktu lebih banyak untuk keluarga dan menurunkan biaya. Home based exercise training dapat dilakukan berupa jalan kaki dan bersepeda, tipe latihan fisik ini efektif bagi pasien hipertensi latihan ini bersifat dinamis dan tahanan ringan. Latihan ini dilakukan dengan durasi 30 menit selam 4 minggu, dalam 1 minggu dilaksan 3 kali seminggu (Suharsono, 2013). Home based exercise training merupakan salah satu alternative latihan fisik yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan latihan pada pasien hipertensi yang dilakukan di rumah (Budiyarti, 2013).

1.1.2^[2] Bentuk home based exercise training.

Latihan fisik yang dapat memberikan kebugaran fisik apa bila dipraktekkan dengan tingkat latihan dengan waktu yang tepat, latihan fisik yang baik akan mendapatkan hasil peningkatan sistem respirasi serta sistem kardiovaskuler dan menguatkan otot-otot rangka dan imun. Manfaat latihan fisik sering dijelaskan di penelitian ataupun jurnal ilmiah, antara lain: olahraga dapat

mencegah obesitas, diabetes, stroke dan hipertensi (Panggalih, Hardiyanti dan Sani, 2015).^{[2]▶} Latihan fisik dapat meminimalkan gejala hipertensi, meningkatkan kualitas hidup dan memberikan efek yang memuaskan bagi kesembuhan pasien.^{[2]▶} Latihan fisik yang dilakukan di rumah juga terbukti dapat meningkatkan kapasitas latihan, dan menurunkan angka dirawat ulang.^{[2]▶} home based exercise training diketahui secara positif meningkatkan kapasitas fisik, menurunkan berat badan, memperbaiki control syaraf otonom dan tekanan darah (Suharsono, 2013).

2.1.3 Tujuan home based exercise training.

^{[96]▶} Latihan ini bertujuan untuk mengoptimalkan kapasitas fisik tubuh, member penyuluhan kepada pasien dan keluarga dalam mencegah gejala hipertensi dan komplikasi lainnya, latihan fisik ini dapat mengurangi efek samping fisiologis dan psikologis, dapat dimanfaatkan untuk memonitor kondisi pasien dengan adanya latihan fisik ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin oleh masyarakat terutama yang menderita penyakit hipertensi (Budiyarti, 2013).

2.1.4 Jenis-jenis home based exercise training.

Jenis latihan yang termasuk home based exercise training yang menggunakan energy dari pembakaran dengan oksigen, aerobik exercise dominan untuk meningkatkan kapasitas mioglobin, mikondria sel (jumlah dan ukuran) cadangan maupun glikogen otot, serta meningkatkan enzim-enzim oksidatif (Panggalih, Hardiyanti dan Sani, 2015).

1. Bersepeda

Salah satu olahraga cabang yang masuk cabang aerobik adalah bersepeda. Bersepeda baik dalam meningkatkan kesehatan sistem imun

serta tulang dan sendi. Bersepeda di rekomendasikan bagi setiap individu yang menderita hipertensi obesitas dll.

[2] ▶ 2. Jalan kaki

Latihan ini dilakukan dengan berjalan kaki dengan durasi 30 menit dengan frekuensi 1 minggu 3 kali selama 4 minggu, formula ini menurut beberapa jurnal ilmiah dapat memberikan efek positif terhadap pasien hipertensi.

2.1.5. Prinsip-prinsip home based exercise training.

Beberapa prinsip harus diperhatikan dalam melakukan latihan home based exercise training pada pasien hipertensi meliputi: frekuensi, durasi dan tipe, latihan fisik pada pasien memerlukan beberapa penyesuaian dengan kondisi pasien yang bersifat individu (Budiyarti, 2013). Berikut komponen latihan fisik yang telah terbukti aman dan efektif untuk dilakukan pasien hipertensi (Penggali, Hardiyanti dan Sani, 2015).

1. Tipe

Latihan fisik yang dinamis dengan pembebanan minimal, hindari latihan isotonik dan aktivitas pembentukan otot.

2. Durasi

Dimulai dari 20-30 menit setiap sesi dan dapat ditingkatkan sesuai kemampuan pasien.

3. Frekuensi

Di lakukan 3-5 kali dalam satu minggu.

^[23]▶ 2.2 Konsep Tekanan Darah

2.2.1. Pengertian tekanan darah

Tekana darah merupakan keadaan yang disebabkan oleh darah karena dorongan dari aliran darah yang melewatinya, tekanan darah tersebut dinamakan tekanan sistolik dan diastolik.^[36]▶ Tekanan darah sistolik merupakan jumlah tekanan pada kulit arteri saat jantung bekerja atau darah ditekan keluar dari jantung. Tekanan darah diastolik merupakan tekanan paling rendah yang disebabkan akibat membesarnya bilik jantung, tekanan darah sistolik maupun diastolik bisa tinggi saat seseorang beraktivitas yang berat dengan waktu yang singkat karena otot rangka yang mengalami gerakan dapat mendorong pembuluh darah (Penggali, Hardiyanti dan Sani, 2015).

^[7]▶ 2.2.2 Fktor yang mempengaruhi tekanan darah.

Gaya hidup, pola makan, berat badan, genetic dan jenis kelamin juga mempengaruhi keadan tekanan darah, tekanan darah saat seseorang bangun tidur lalu di chek akan memberikn hasil yang rendah yang disebut tekan darah basal. Seseorang yang beraktivitas lalu di chek tekanan darahnya akan didapatkan hasil yang lebih tinggi yang disebut tekanan darah kasual, apa bila aktivitas fisik dilakukan secara teratur bisa mengontrol keadaan tekanan darah (Penggali, Hardiyanti dan Sani, 2015).

^[62]▶ 2.3 Konsep Hipertensi

^[97]▶ 2.3.1 pengertian hipertensi

Menurut (WHO) hipertensi merupakan kondisi yang bisa terjadi kenaikan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg.^[68]▶ Batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi, batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas ambang batas normal, hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya yang seringkali tidak disadari dan tidak menyebabkan yang berarti, hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi, pola hidup sehat merupakan pilihan tepat diri terbebas dari hipertensi dan juga komplikasi lainnya (Sout, Bidjuni dan Malara, 2014).

2.3.2. Hipertensi diklasifikasikan menjadi dua golongan (wijaya dan putrid, 2013)

1. Hipertensi Primer

Hipertensi primer merupakan hipertensi yang didefinisikan sebagai kenaikan tekanan darah yang pencetusnya tidak diketahui. Beberapa faktor diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi primer sebagai berikut :

a. Genetik

Individu dengan keluarga hipertensi memiliki resiko tinggi mengalami penyakit ini.

b. Berat badan

Berat badan bisa menjadi faktor terjadinya peningkatan hipertensi

c. Gaya hidup

Pola hidup sehat menjadi faktor pengendalian penyakit hipertensi.

d. Umur

Laki-laki berusia 35-50 dan wanita menopause beresiko tinggi mengalami hipertensi.

2. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder pencetusnya serta fisiologisnya bisa diketahui dengan pasti sehingga mudah untuk dikendalikan melalui obat-obatan. Gangguan ginjal yang paling banyak menyebabkan tekanan darah tinggi karena adanya penyempitan pada arteri ginjal, yang merupakan pembuluh darah utama penyuplai darah ke kedua organ ginjal. Penyebab hipertensi sekunder di antaranya: penggunaan kontrasepsi oral, koartasi aorta, neurogenik, kehamilan, peningkatan volume intravascular, luka bakar, dan stress yang bisa memicu sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan aktifitas jantung dan tekanan pada pembuluh darah.

2.3.3^[15]▶ Klasifikasi hipertensi

Tabel 1

Kategori tekanan darah	Sistolik	Diastolik
Hipertensi normal	120 mmHg	80 mmHg
Hipertensi ringan	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi sedang	140-150 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi berat	160 mmHg	100 mmHg

2.3.4^[30]▶ Faktor yang berkaitan dengan hipertensi

Gaya hidup merupakan factor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi misalnya: makanan, merokok, obesitas, konsumsi alcohol yang berlebihan, kurangnya berolahraga, dan stress yang berkepanjangan (Lukitasari, Mudatsir, 2016).

2.3.5 Aktivitas fisik dengan derajat hipertensi

Pasien dengan derajat hipertensi ringan (140/90mmHg) bisa melakukan aktivitas berat. sedangkan pasien dengan derajat hipertensi sedang (160/100mmHg) dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik sedang. Pasien dengan derajat hipertensi berat (180/100mmHg) hanya dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik ringan (Karim, Onibala dan Kallo, 2018).

2.4 KONSEP LANSIA

2.4.1 Pengertian lansia

Lansia merupakan hal yang jelas akan dialami setiap manusia yang memiliki umur panjang yang terjadinya tidak bisa di tolak oleh siapapun (Setyanto, 2017).

2.4.2 Proses menua

Menua merupakan keadaan yang bisa dialami semua manusia, menua adalah proses yang di mulai semenjak awal kehidupan, dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia berikut bagian-bagian dari proses menua secara psikologis serta biologis (Setyanto, 2017).

1. Teori biologis

a. Teori jam genetik

a) Rantai silang

Adalah unsur penyusun diantara tulang susunan molekuler, sedikit demi sedikit kekuatannya akan mengalami peningkatan (tidak elastis) sebab sel mulai menua serta efek kimianya menimbulkan sistem yang kokoh.

^[17] b) Teori radikal bebas

Radikal bebas dapat menghancurkan jaringan sel serta menimbulkan kehancuran dan penurunan secara fisik.

a) Teori genetik

Menua bisa terjadi karena keadaan biokimia yang di jalankan oleh molekul-molekul saat akan mutasi sel-sel DNA.

b) Teori imunologi

Imun yang tidak baik dalam mempertahankan dirinya.

2. Teori psikososial

a. Teori integritas ego

Teori ini mengidentifikasi bagian-bagian yang bisa dicapai dalam perkembangan.

b. Teori stabilitas personal

Pada masa anak-anak adalah masa yang tepat untuk membentuk kepribadian yang baik.

3. Teori sosiokultural

a. Teori pembebasan (disengagement theory)

Bertambahnya umur secara terus-menerus bisa melepaskan diri dari kehidupan sosialnya:

- a) Peran yang hilang
- b) Kontak sosial yang terhambat
- c) Komitmen yang kurang

b. Teori aktifitas

Dalam teori ini menyebutkan jika lanjut usia yang bagus tergantung bagaimana lanjut usia mampu mempertahankan latihan aktifitas fisik selama mungkin.

4. Teori konsekuensi fungsional

Konsekuensi fungsional usia lanjut ada pengaruhnya dengan perubahan karena umur serta faktor resiko tambahan.

2.4.4 Gejala-gejala kemunduran fisik

1. Wajah terlihat keriput dan kulit sedikit mengendur
2. Tumbuh uban dikepala.
3. Lepasnya gigi.
4. Berkurangnya pendengaran dan penglihatan.
5. Mudah jatuh dan lelah.
6. Nafsu makan menurun.
7. Penciuman mulai berkurang.
8. Gerakan lambat dan kurang lincah.
9. Pola tidur berubah

2.4.3 Gejala-gejala kemunduran kognitif

1. Kurangnya ingatan yang baik dan sering lupa..
2. Tidak bisa menerima ide orang lain.
3. Sering disorientasi tempat, waktu dan orang.
4. Ingatan tentang masa lalu hal-hal yang baru dilaksanakan lebih baik dari pada sebelumnya (Setyanto, 2017).

2.4.5 Perubahan fisiologis pada lansia

1. Perubahan pada kardiovaskuler
 - a. Menurunnya keelastisan dinding aorta
 - b. Lemak sub endocardmenurun ; fibrosis, menebal, sclerosis
 - c. Sel pada pace maker mulai menurun.
 - d. Dinding vena yang mulai menurun keelastisannya.

2. Perubahan gastrointestinal

- a. Atropi mukosa
- b. Sekresi asam lambung disebabkan sel parietal serta sel chief, pepsin dan faktor intrinsik berkurang.
- c. Ukuran lambung lansia akan berkurang sehingga daya tampungnya tidak maksimal.

3. Perubahan system respiratori

- a. Menurunnya refleks batuk serta mual menyebabkan keterbatasan fisiologis dan hilangnya perlindungan pada sistem pulmonal.
- b. Menurunan kekuatan otot pernafasan bisa menimbulkan resiko bertambahnya kelelahan otot pernafasan pada usia lanjut.

4. Perubahan system muskuloskeletal

- a. Atropi massa otot disebabkan karena menurunnya kekuatan otot.
- b. Bertambahnya usia menyebabkan kekuatan atau jumlah daya otot menurun
- c. Kekuatan otot ekstremitas bawah berkurang 40% antar usia 30-80 tahun

5. Perubahan system endokrin

Perubahan yang dialami oleh orang dewasa dan usia lanjut, menurunnya produktivitas hormone, fungsi paratiroid serta serasinya tetap, berkurangnya produksi ACTH, TSH dll memberikan perubahan hormone pituitarinya tetapi sangat rendah.

6. Perubahan system integument

Pada orang tua lanjut usia, jaringan lemak mulai hilang, kulit keelastisannya berkurang, cairan yang menurun serta hilangnya jaringan adipose kelenjar-kelenjar keringat sudah tidak efektif, kurangnya pigmen yang dialirkan darah ke kulit mengalami penurunan.

7. Perubahan system neurology

Pada usia lanjut akan mengalami perubahan pada sistem dan menurunnya berat otak, respon yang lambat serta kemunduran dalam berfikir, berkurangnya pendengaran, prqasaan lebih bsensitif, kurang pekanya penciuman dan Imunitas tubuh menurun, berkurangnya nafsu makan mengakibatkan cepatnya menderita alzaimer..

8. Perubahan system genetourinari

Kurangnya efektif saat memindahkan kotoran dari saluran darah di sebabkan karena usia ginjal yang bertambah, keadaan kronis yaitu hipertensi dan diabetes.

9. Perubahan system sensory (panca indra)

Tidak normalnya sel ini karena adanya perubahan wujud serta komponin sel yang disebabkan oleh faktor penuaan.

2.4.6 Perubahan patofisiologis

1. Perubahan dan konsekuensi system kardiovaskuler

- a. Hipertensi
- b. Penyakit jantung koroner
- c. Disritmia
- d. Penyakit vaskuler perifer
- e. Penyakit katup jantung

2. Perubahan dan konsekuensi system respiratori

- a. Gerakan pernafasan : dangkal, sesak nafas, otot lemah
- b. Distribusi gas : penumpukan udara dalam alveolus
- c. Volume dan kapasitas paru menurun
- d. Gangguan transportasi gas
- e. Imobilisasi : efusi pleura, pneumothorak, tumor paru
- f. Penyakit yang terjadi : pneumonia, tuberkolosis paru, penyakit paru obstruksimenahun (PPOM), karsinoma paru .

3. Perubahan dan konsekuensi system gastrointestinal

- a. produksi saliva menurun
- b. fungsi ludah sebagai pelicin berkurang
- c. penurunan fungsi kelenjar pencernaan
- d. intoleransi terhadap makanan terutama lemak
- e. kadar selulosa menurun
- f. gangguan motilitas otot polos esofagus atau refluks disease (refluks isi lambung ke esofagus) pada usia 60-70 tahun.
- g. ^[40]▶ **Penyakit yang sering diderita** : gastritis, ulkus peptikum
- h. Gejala : biasanya tidak spesifik, penurunan berat badan, mual-mual, dan perasaan tidak enak pada perut
- i. Tingkat komplikasi (perforasi), cukup tinggi kurang lebih 50% pada usia diatas 70 tahun.

2.4.7 Perubahan dan konsekuensi system muskulokeletal

- a. Penyakit sendi degeneratif (PSD)
- b. Nyeri leher dan punggung

- c. Nyeri bahu
- d. Nyeri bokong
- e. Nyeri tungkai dan lutut
- f. Nyeri pada kaki

2.4.7 Perubahan dan konsekuensi system penglihatan

- a. Lensa mata kehilangan elastisitas dan kaku, otot penyangga lensa lemah dan kehilangan tonus
- b. Ketajaman penglihatan dan daya akomodasi dari jarak jauh atau dekat berkurang
- c. Lensa sering terjadi presbiopi (old sight)
- d. Gangguan pendengaran

3 Perubahan dan konsekuensi system integument

- a. Kulit mengalami atrofi, kendur, tidak elastis, kering dan berkerut.
- b. Atrofi glandula sebacea dan sudorifera
- c. Lapisan epidermis
- d. Timbul pigmen coklat pada kulit

4 Perubahan dan konsekuensi system neurology

Perubahan dari sistem persyarafan dapat di picu oleh gangguan dari stimulasi dan inisiasi terhadap respon dan penambahan usia

5 Perubahan dan konsekuensi system genitourinari

- a. Tonus otot pada vesika berkurang
- b. Hipertrofi prostat pada lansia pria diatas usia 50 tahun

6 Perubahan dan konsekuensi system sensori

- a. Penurunan kemampuan penglihatan

b. ARMD (Age- related macular degeneration)

c. Glukoma

7 Perubahan dan konsekuensi system endokrin

Osteoporosis sering terjadi pada lansia baik jenis primer maupun sekunder. Terutama pada wanita yang pasca menopause oleh karena penurunan mendadak hormon estrogen. Pada usia lebih tua, kejian pada pria jugameningkat karena faktor inaktivitas, asupan kalium kurang, produk Vitamin D yang menurundan faktor hormonal (Padila, 2013).

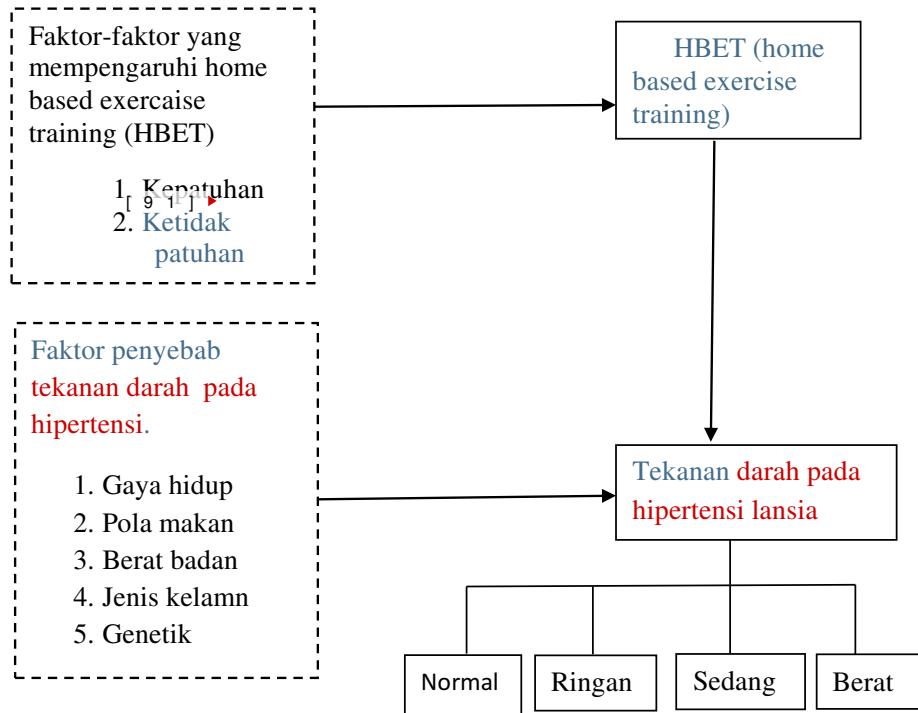
2.4.8 Rincian Anjuran Kecukupan Gizi Bagi Lansia

1. Kebutuhan energi akan menurun mulai usia 0-9 tahun sekitar 5% dan pada usia 50-65% karena banyak mengandung vitamin, serat, dan mineral.
2. Sebaiknya lansia mengkonsumsi lemak nabati dari pada lemak hewani, untuk mencegah penumpukan lemak tubuh.
3. ^{[8 6] ▶} Tingkat asupan makanan sumber vitamin A, D, dan E untuk mencegah penyakit degeneratif, serta vitamin b12, asam folat, vitamin B1, dan vitamin C untuk mencegah penyakit jantung.
4. Tingkat konsumsi zat besi (Fe), zinc (Zn), selenium (Se), dan Kalsium (Ca) untuk mencegah anemia dan osteoporosis, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

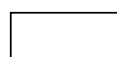
BAB 3

KARANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

1.1 Karangka Konsep



Keterangan

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

Gambar 3.1 Karangka konseptual pengaruh home based exercise training terhadap perubahan tekanan darah pada hipertensi lansia di Desa Pandanwangi Kabupaten Jombang.

3.2. Hipotesis.

Nursalam (2011).^[3] Menjelaskan hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian.

H0 : Tidak Ada Pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Desa Pandanwangi Kabupaten Jombang.

H1 :^[25] Ada Pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Desa Pandanwangi Kabupaten Jombang.

[1]

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif adalah proses yang dilakukan dalam cara penelitian ini. Dalam menyusun proposal metode penelitian harus diuraikan secara rinci seperti variabel penelitian, rancangan penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data dan penyimpulan hasil penelitian (Hidayat, 2017).

4.1 Jenis Penelitian

Nursalam mengemukakan (2016). Penelitian ini menggunakan jenis pra eksperimental melalui cara pendekatan one group pra-posttest design merupakan yang menjelaskan adanya pengaruh dengan cara mengikutkan satu kelompok subjek. Observasi kelompok subjek dilakukan sebelum di intervensi, setelah itu diobservasi lagi sesudah di intervensi. Dimana peneliti ingin mengetahui pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

4.2 Rancangan Penelitian

Nursalam mengemukakan (2016). Rancangan penelitian merupakan hal yang penting untuk penelitian, observasi yang optimal memungkinkan faktor yang bisa merubah keapsahan dalam hasil. Rancangan dalam penelitian menggunakan pra eksperimental melalui metode one group pra-posttest design.

Tabel 4.1^[3] Rancangan Pra-pascatest dalam satu kelompok (one group pra-posttest design)

Subjek	Pra	Perlakuan	Post
K	O	1	O1
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

K: subjek (lansia penderita hipertensi)

O: observasi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum melakukan home based exercise training

I: intervensi terapi home based exercise training

OI:^[7] observasi tekanan darah pada hipertensi lansia setelah melakukan home based exercise training

^[3] 4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

^[12] 4.3.1 Waktu penelitian

Penyusunan proposal penelitian ini dimulai dari perencanaan sampai dengan penyusunan laporan akhir dari bulan Maret sampai Juni 2019.

^[26] 4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Desa Pandangwangi Diwek Kabupaten Jombang karena tempat tersebut belum dilakukan penelitian dengan judul yang sama sebelumnya.

^[1] 4.4 Populasi, Sampel dan Sampling

4.4.1 Populasi

Nursalam mengemukakan (2016). Populasi merupakan seluruh responden atau data dengan kriteria dalam penelitian. Dalam hal ini populasi yang digunakan merupakan

seluruh lansia dengan riwayat hipertensi yang berjumlah 133 orang di Desa Pandanwangi Diwek Kabupaten Jombang.

4.4.2 Sampel

Nursalam mengemukakan (2016).^[1] Sampel merupakan sebagian dari populasi yang bisa digunakan serta diaplikasikan sebagai subjek melalui sampling.^[84] Sampel dalam penelitian ini bisa di tentukan dengan rumus Nursalam (2016).

^[26] Rumus

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan (untuk prediksi)

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat signifikansi (p)

$$n = \frac{133}{1 + 133(0,05)^2}$$

$$n = \frac{133}{1 + 133(0,0025)}$$

$$n = \frac{133}{1 + 0,3325}$$

$$n = \frac{133}{1,3325}$$

n = 99 responden

$$P1 = \frac{\text{Lansia } P1}{133} \times 99$$

$$P1 = \frac{44}{133} \times 99$$

P1 = 33

$$P2 = \frac{44}{133} \times 99$$

$$P2 = 33$$

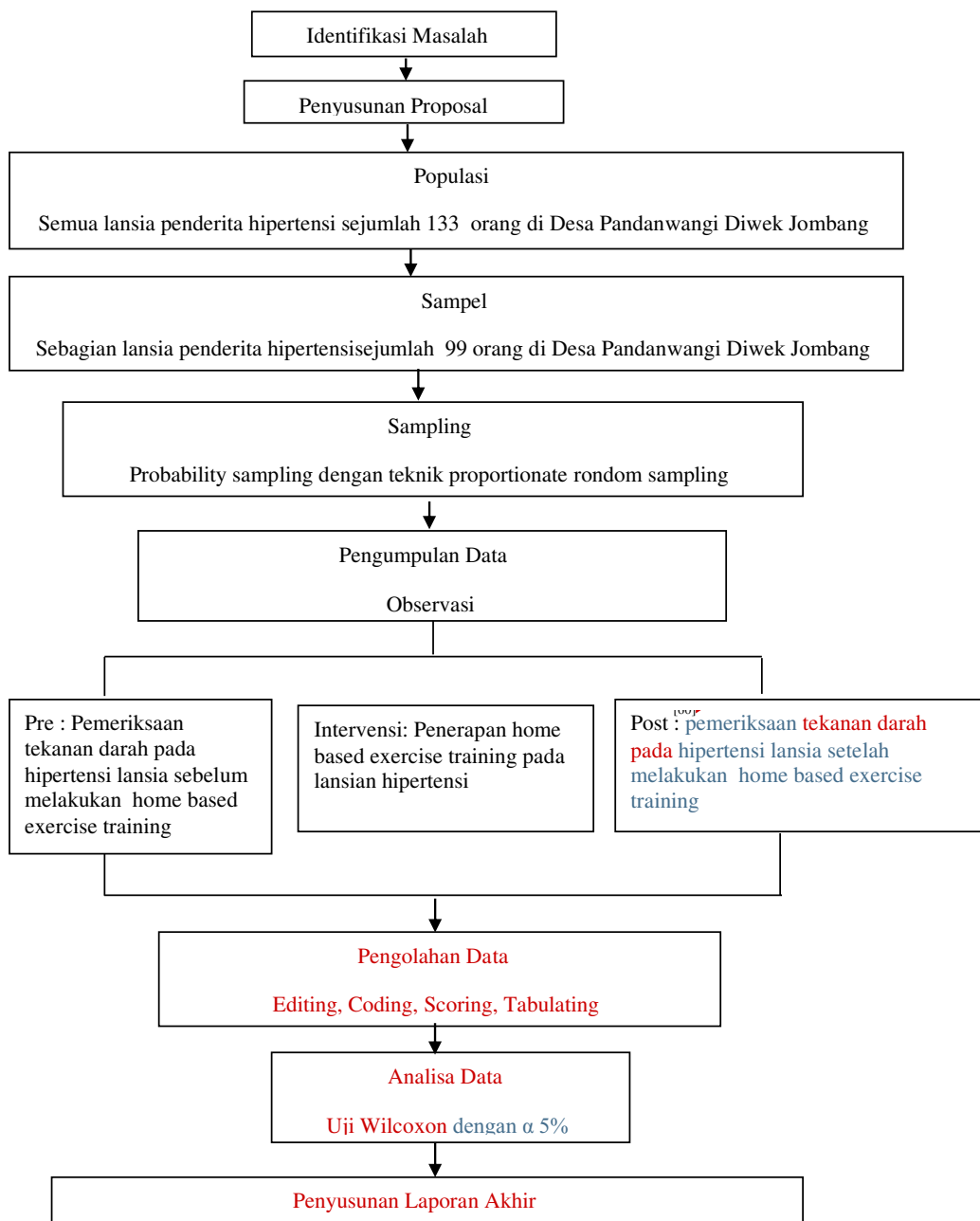
$$P3 = \frac{44}{133} \times 99$$

$$P3 = 33$$

4.4.3 Sampling

Nursalam mengemukakan (2016). Sampling merupakan tahapan untuk memilih bagian dari populasi.^[63] Penelitian ini menggunakan teknik sampling probability sampling dengan teknik proportionate roudom sampling karena populasi mempunyai unsur yang tidak homogen dan berstrata secara populasi, pengambilan anggota sampel dari populasi di ambil secara acak tidak melihat strata yang sudah ada dalam populasi yang telah dilaksanakan proporsi.

4.5 Kerangka Kerja



Gambar 4.1 Kerangka kerja dengan judul pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia.

^[28]▶ 4.6 Identifikasi Variabel

Variabel adalah sebuah konsep yang dapat dibedakan menjadi dua yakni yang bersifat kuantitatif dan kualitatif (Hidayat, 2017).

[1 1] ▶ 1. Variabel independent (bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan suatu perbedaan atau munculnya variabel terikat (Hidayat, 2017). Dalam penelitian ini variabel bebas adalah home based exercise training.

2. Variabel Dependent (terikat)

Variabel terikat merupakan variabel yang nilainya dapat dirubah yang tergantung pada variabel lain, variabel respons akan muncul yang disebabkan dari manipulasi variabel lain (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini variabel terikatnya merupakan penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pengertian dari bagian-bagian yang diteliti dari suatu karakteristik yang bisa diukur serta diamati merupakan kunci operasional (Nursalam, 2017).

Tabel 4.2^[22] Definisi operasional pengaruh home based exercise training terhadap tpenurunan tekanan darah pada hipertensi lansia

Variabel	Definisini Oprasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor /Kreteria
Independent Home Based Exercise Training	Latihan yang dilakukan di rumah dengan berjalan kaki	Berjalan kaki 20-30 menit setiap sesi, 3 kali dalam satu minggu selama 4 minggu	SOP		
Dependen Tekanan Darah	Meningkatnya tekanan darah yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah	Tekanan darah dengsn Spygrometer	Observasi	Ordinal	Normal 120 mmHg = 1 Ringan 120-139 mmHg = 2 Sedang 140-159 mmHg = 3 Berat 160 mmHg = 4
Pre	Observasi tekanan darah sebelum melakukan HBET			Ordinal	
Post	Observasi tekanan darah setelah melakukan HBET			Ordinal	

^[26]▶ 4.8 Pengumpulan dan analisa data

^[12]▶ 4.8.1 Bahan dan alat

Merupakan suatu tingkatan terhadap subjek serta proses penyatuan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian (Nursalam, 2017). Penelitian ini membutuhkan bahan dan alat seperti: Sphygmometer dan SOP.

4.8.2 Instrumen

Saryono (2013). Menjelaskan instrumen penelitian merupakan alat yang bisa dipakai dalam penelitian untuk pengumpulan data agar pelaksanaannya mudah disajikan. Dalam metode ini variabel independen menggunakan bahan SOP digunakan sebagai prosedur yang menjelaskan tahapan-tahapan sebelum melakukan home based exercise training. Dalam variabel dependen menggunakan alat Sphygmometer yang digunakan untuk mengukur tekanan darah sebelum dan setelah melakukan home based exercise training.

^[66]▶ 4.8.3 Prosedur penelitian

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan penelitian, prosedur yang ditetapkan adalah sebagai berikut.

- ^[5] ▶ 1. Peneliti mengurus surat ijin penelitian kepada Stikes Icme Jombang.
2. Mengajukan penelitian Kepada Puskesmas Brambang Diwek Jombang.
3. Mengurus surat penelitian Kepada Kepala Puskesmas Brambang Diwek Jombang
4. Melakukan uji etik sebelum melakukan penelitian.
- ^[9] ▶ 5. Memberikan penjelasan terhadap peserta responden tentang penelitian apa bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani informed consent.
6. Jika disetujui responden diperiksa tekanan darahnya apakah benar penderita menderita hipertensi sebelum melakukan home based exercise training.

7. Memberikan latihan home based exercise training selama 4 minggu.
8. Melakukan pengukuran tekanan darah setelah melakukan home based exercise training.
9. Penyusunan laporan penelitian.

4.8.4^[17] Cara analisis data

1.^[4] Analisa data

1) Univariat

Analisis univariat yaitu data yang didapatkan dari hasil pengumpulan dapat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik (Saryono, 2013).^[18] Analisis univariat dalam penelitian ini bermaksud menampilkan distribusi dan presentase dari variabel sebelum dilakukan home base exercise training dengan sesudah melakukan home based exercise training. Kemudian dianalisis secara deskriptif memakai distribusi frekuensi dari semua variabel.

2) Bivariat

Analisis bivariat adalah menganalisis untuk mendapatkan hasil intraksi dari dua variabel dalam bentuk komparatif, asosiatif maupun korelatif (Saryono, 2013).^[1] Dalam penelitian ini analisis bivariat bermaksud untuk menganalisis pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

^[1] Agar mendapatkan hasil antara dua variabel apakah signifikansi atau atau kebenaran 0,05 yang memakai uji Wilcoxon dengan menggunakan software komputer, dengan nilai $p = 0,05$ berarti ada pengaruh home based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia, apa bila nilai $p = 0,05$ berarti tidak ada pengaruh home

based exercise training terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia (Arikunto, 2010)

^[12]▶
2. Teknik pengumpulan data

1) Editing

Editing merupakan mengecek secara berulang ketepatan data yang da dapat atau dikumpulkan, editing bisa dilaksanakan saat mengumpulkan data atau sesudah data dikumpulkan (Hidayat, 2017).

^[42]▶
2) Coding

Kegiatan mengklasifikasi data atau pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang termasuk dalam kategori.^[7]▶ **Pemberian kode ini begitu bila pengolahan dan analisis data memakai komputer.**

^[21]▶
a. Data lansia

1) Kode responden

Responden 1 = 1

Responden 2 = 2

Responden 3 = 3

Responden 4 = 4

Responden 5 – 99 = 5-99

2) Jenis kelamin

Laki-laki = 1

Perempuan = 2

3) Kreteria hipertensi

Normal 120 mmHg	= 1
Ringan 120-139 mmHg	= 2
Sedang 140-159 mmHg	= 3
Berat 160 mmHg	= 4

3) Scoring

adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah yang sudah dilaksanakan untuk mengetahui adanya penurunan maka nilainya yaitu:

^[12] ▶ Normal 120 mmHg	= 1
Ringan 120-139 mmHg	= 2
Sedang 140-159 mmHg	= 3
Berat 160 mmHg	= 4

4) Tabulating

Adalah untuk memasukkan data kedalam suatu tabel menurut sifat-sifat yang dimiliki sesuai dengan penelitian (Hidayat, 2017)

100%	: Seluruhnya
76%-99%	^[9] ▶ : Hampir seluruhnya
51%-75%	: Sebagian besar
50%	: Setengah
26%-49%	^[9] ▶ : Hampir dari setengahnya
1%-25%	: Sebagian kecil
0%	: Tidak ada satupun (Arikunto, 2010)

4.9 Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan melihat unsure-unsur dalam etika penelitian yang meliputi (Nursalam, 2017) :

1 Informed Consent

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti memberikan penjelasan serta maksud secara transparan terhadap calon responden, maksud penelitian yang akan dilaksanakan. Bila calon responden sepakat maka dipersilahkan untuk mengisi lembar persetujuan serta menandatangani, apa bila tidak sepakat maka peneliti tetap menghormati hak calon responden.

2 Anonymity (tanpa nama)

Menjamin kerahasiaan dalam subjek penelitian dengan tidak menyebutkan nama dan di tuliskan dalam bentuk kode pada pegumpulan yang akan disajikan.

3 Confidentiality (kerahasiaan)

Menjamin keabsahan hasil penelitian baik masalah ataupun informasi serta keseluruhan informasi dijaga kerahasiaannya oleh peneliti, hanya sebagian orang tertentu yang akan disajikan dalam riset.