



**GAMBARAN PROFIL DEMOGRAFI DAN TINGKAT
PENGETAHUAN MENGENAI SENAM JANTUNG
SEHAT PADA KLIEN HIPERTENSI DI KLUB SENAM
JANTUNG SEHAT PKSC**

OLEH : GEORGE LAKSANA

NIM : 2009 – 11 – 020

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

JAKARTA

2013



**GAMBARAN PROFIL DEMOGRAFI DAN TINGKAT
PENGETAHUAN MENGENAI SENAM JANTUNG SEHAT PADA
KLIEN HIPERTENSI DI KLUB SENAM JANTUNG SEHAT
PKSC**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

Oleh : George Laksana
NIM : 2009-11-020

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2013**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT. CAROLUS

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian

1 Agustus 2013

George Laksana

Gambaran Profil Demografi dan Tingkat Pengetahuan, Mengenai Senam Jantung Sehat Pada Klien Hipertensi di PKSC.

VI Bab + 48 halaman, 7 tabel, 6 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terjadi di Negara maju maupun Negara berkembang. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi. Salah satu upaya preventif dan rehabilitasi klien hipertensi, bagi masyarakat umum adalah olah raga melalui senam jantung sehat. Latihan fisik pada senam jantung sehat dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan fisik, usia, jenis kelamin dan status kesehatannya.

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya gambaran profil demografi dan tingkat pengetahuan mengenai senam jantung sehat pada klien hipertensi di PKSC. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan penelitian berupa deskriptif survei.

Dengan sampel peserta senam jantung sehat yang dengan hipertensi sebanyak 30 responden, pengambilan sampel menggunakan teknik *Nonprobability Sampling* yaitu *Total Sampling*. Analisis univariat untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan peserta senam jantung sehat di PKSC. Terdapat 21 responden (70,0 %) yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan terdapat 9 responden (30,0%) yang memiliki pengetahuan kurang baik.

Gambaran profil demografi Peserta senam jantung sehat lebih banyak wanita yang melakukan senam, dengan data peneliti dari 30 peserta terdiri dari 27 responden wanita (90%). Tingkat pendidikan rendah, dengan jumlah 28 responden (93,3%). Usia responden menunjukan usia 50 – 80 tahun sebanyak 28 responden (93,3 %)

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan, tingkat pengetahuan peserta mengikuti senam jantung sehat baik.

Saran untuk responden agar lebih memahami pengetahuan senam jantung sehat dan berlatih menghitung nadi sebagai upaya preventif dan rehabilitasi pada klien hipertensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, demografi, senam jantung sehat, hipertensi

Daftar Pustaka : 26 Buku (Tahun 1997 – 2011)

SINT. CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
 Research Report

Agust 1st. 2013

George Laksana

**Overview of Demographic Profiles and Levels of Knowledge about
 Hearth Healthy Exercises at the Client Hypertension in PKSC.**

vi + 48 pages, 7 tables, 6 Attachments

ABSTRACT

Hypertension is one of the health problem in onward countries and developed countries. Prevalence of Hypertension in Indonesia is 31,7% where only 7,2% population who have known they had Hypertension and only 0,4 % cases who take Hypertension medication. One of the preventive and rehabilitation effort for Hipertension client, for public is heart exercise through healthy heart calisthenics. Physical exercises in healthy heart exercises was done by considering the physical abilities, ages, gender dan health status. The main purpose of this research is to know the description of demography profile and knowledge level about healthy heart exercises in Hipertension clients in PKSC. This research using quantitative design with descriptive survey research plan form. With 30 respondents as samples of healthy heart exercises members who had Hypertension. Samples was taken by Non probability Sampling (Total Sampling) technique. Univariate analysis to knows the description of frequencies distribution. Research results shows the knowledge level of healthy heart exercie member in PKSC. There are 21 respondents (70,0%) who have good knowledge, although 9 respondents (30,0%) who have lack knowledge. Description of demography profile the healthy heart exercises members was more woman who was doing exercises, with researcher data from 30 members consists of 27 women respondents (90%). Low education level, with amount of 28 respondents (93,3%). Responden ages shows 50 – 80 years old with amount of 28 respondents (93,3%). Based on the research results can concluded, the members who follow healthy heart exercises have good knowledge.

Suggestion which can given to respondents is to understand more about Hypertension as preventive and rehabilitative effort in following healthy heart exercises.

Advice that can give to respondents is learn to counting pulse as preventive and rehabilitative efforts in following healthy heart exercises to more understand about healthy heart exercises.

Keywords : knowledge, demography, healthy heart exercises, hypertension

Bibliographies : 26 books (year 1997 – year 2011)

PERNYATAAN PERSETUJUAN
GAMBARAN PROFIL DEMOGRAFI DAN TINGKAT
PENGETAHUAN MENGENAI SENAM JANTUNG SEHAT PADA
KLIEN HIPERTENSI DI KLUB SENAM JANTUNG SEHAT
PKSC

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian Program S1

Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, 20 September 2013

Pembimbing Metodologi

Pembimbing Materi

Fitriana Suprapti, MAN

Asnet Leo Bunga. SKp, MKes

Mengetahui:

Koordinator M.K. Riset Keperawatan

Ns. Yustina Purwarini A, M.Kep, Sp. Kep Mat

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG

UJIAN LAPORAN PENELITIAN KEPERAWATAN

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT.

CAROLUS

Jakarta, 5 September 2013

Ketua

(Bertha Tri Sumartini. M.Kep)

Anggota

(Asnet Leo Bunga. SKp. MKes)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Gambaran Profil Demografi Dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Senam Jantung Sehat Pada Klien Hipertensi di Klub Senam Jantung Sehat PKSC”.

Laporan penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk tugas akhir semester pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta. Dalam penyusunan laporan penelitian ini peneliti memperoleh banyak bimbingan, saran, dan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan itu penulis ingin menyampaikan ucapan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Ibu Asnet Leo Bunga SKp.,M.Kes. sebagai Ketua STIK Sint Carolus, serta selaku pembimbing materi dan penguji penelitian.
2. Ibu Ns. Justina Purwarini Acihayati., Mkep Sp. Kep Mat. Sebagai Ketua Program Studi S-1 Keperawatan
3. Ibu Fitriani Suprapti., MAN sebagai Pembimbing Metodologi, yang selalu memberi masukan dan jalan keluar saat penulis mengalami kesulitan sehingga laporan penelitian ini selesai.
4. Ibu Bertha Tri S., M.Kep., selaku penguji dan selalu membimbing memberi masukan dalam laporan penelitian ini.
5. Ibu Dewi Prabawati, MAN selaku pembimbing akademik dan koordinator mata ajar riset keperawatan yang selalu memotivasi dan memberikan asuhan arahan selama penulis menyelesaikan laporan penelitian ini.
6. Ibu dan Bapak sebagai responden Senam Jantung Sehat Di PKSC yang mau memberikan waktu dan menjadi responden dalam laporan penelitian ini.
7. Bapak Markus dan Ibu Yuli dari perpustakaan STIK Sint Carolus yang telah banyak menolong dalam memberikan buku-buku referensi.
8. Pihak Perpustakaan Unika Atmajaya dan Universitas Indonesia yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi.
9. Kedua Orang tua yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

10. Istri tercinta saya, Dewi yang selalu mendukung saya dari awal perkuliahan hingga sampai penyelesaian laporan penelitian ini akhirnya selesai.
11. Teman-teman tercinta, Maria Kristina Diaz. SKp, Martha Dian Hapsari. SKp, Regina Situmorang. SKp, Aliet Wicaksono. SKp, Lidya Sulistiyawati. SKp, Clemen. SKp, Yohanes Vini Setiawan. SKp, Dian Hot Adiansa. SKp, dan teman-teman yang lain S1 Keperawatan Jalur A angkatan Tahun 2009 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah bersama-sama berjuang dalam karier kuliah.

Penulis menyadari, bahwa penulisan laporan penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, karena keterbatasan ilmu dan kemampuan. Untuk itu penulis mengharapkan tanggapan berupa kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak guna kesempurnaan karya tulis ini, atas bantuan dari semua pihak yang tidak dapat disebut satu – persatu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya. Akhir kata penulis mengharapkan semoga tulisan yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya dan sebagai wahana untuk menambah pengetahuan serta pemikiran.

Jakarta, 10 September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam	i
Abstrak	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Lampiran	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Perumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang lingkup Penelitian	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi	
1. Definisi Hipertensi	8
2. Klasifikasi Hipertensi	8
3. Etiologi	9
B. Pengetahuan Tentang Senam Jantung Sehat Pada Klien Hipertensi	14
1. Definisi Pengetahuan	14
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	17
3. Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Olahraga	18
4. Cara Memilih Olahraga Yang Tepat Bagi Klien Hipertensi	20
5. Senam Jantung Sehat	24
6. Demografi	27
C. Penelitian Terkait	30
BAB III : KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	32
B. Definisi Operasional	33
BAB IV : METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	35
C. Tempat dan Waktu penelitian	35

D. Etika Penelitian	36
E. Alat Pengumpul Data	37
F. Metode Pengumpul Data	37
G. Teknik Analisis Data	38
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian	40
B. Profil demografi peserta senam jantung sehat	41
C. Tingkat Pengetahuan	44
D. Keterbatasan Penelitian	47
BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel II. 1 Tabel Derajat Hipertensi.....	13
Tabel V.1 Distribusi Frekuensi Gambaran Jenis Kelamin.....	41
Tabel V.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Usia Peserta.....	42
Tabel V.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pendidikan.....	43
Tabel V.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan.....	44
Tabel V.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan.....	46
Tabel V.6 Gambaran Derajat Hipertensi Peserta Senam Jantung Sehat.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Riwayat Peneliti
Lampiran 2	: Jadwal Kegiatan
Lampiran 3	: Surat Permohonan
Lampiran 4	: Surat Persetujuan
Lampiran 5	: Kuisisioner Penelitian
Lampiran 6	: Hasil Pengolahan Data Penelitian
Lampiran 7	: Hasil Uji Kuisisioner