

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *HEALTH COACHING* TERHADAP AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PANDANWANGI MALANG**



**OLEH
DEBI FIRMANASIA
NIM 161084**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *HEALTH COACHING* TERHADAP AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PANDANWANGI MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



OLEH
DEBI FIRMANASIA
NIM. 16.1.084

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2019**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *HEALTH COACHING* TERHADAP AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PANDANWANGI MALANG**



**OLEH
DEBI FIRMANASIA
NIM 161084**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Debi Firmanasia
Tempat/tanggal lahir : Pasuruan, 13 November 1997
NIM : 16.1.084
Alamat : Dusun Wonokoyo Wetan RT 01 RW 01Desa
Wonokoyo Kecamatan Beji Kabupaten
Pasuruan

Menyatakan dan bersumpah bahwa Kaya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 09 April 2019

Yang Menyatakan



Debi Firmanasia
NIM 16.1.084

CURICULUM VITAE

Nama : Debi Firmanasia
Tempat Tgl. Lahir : Pasuruan, 13 November 1997
Alamat Rumah : Dusun Wonokoyo Wetan RT 01
RW 01 Desa Wonokoyo Kecamatan
Beji Kabupaten Pasuruan



Nama Orang Tua :

- a. Ayah : Alm. Bambang Harianto
- b. Ibu : Siti Suroyah

Riwayat Pendidikan :

- a. SD : SDN Gununggangsir 1
- b. SMP : SMPN 1 Beji
- c. SMA : SMAN 1 Pandaan

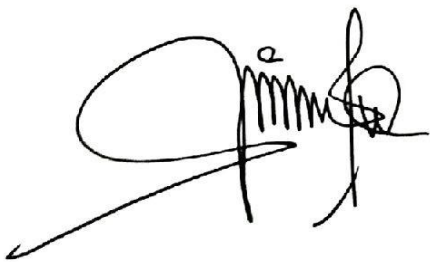
LEMBAR PERSETUJUAN

**Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji**

Tanggal 09 April 2019

Oleh :

Pembimbing I,



Apriyani Puji Hastuti, M.Kep

Pembimbing II,



Hanim Mufarokhah, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program
Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal 09 April 2019

TIM PENGUJI

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep	()
Anggota	: 1. Ns. Heny Nurmayunita, MMRS	()
	: 2. Ns. Apriyani Puji Hastuti, M.Kep	()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Health Coaching* terhadap Aktivitas Fisik pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan KTI, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.MPh., SH, S.Kep., Ners, M.M, M.Kes , selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang dan penguji I yang telah memberikan pengarahan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu dr. Sri Purwani selaku Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Apriyani Puji H, S.Kep., Ners, M.Kep selaku pembimbing I dalam proposal penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Ibu Hanim Mufarokhah, S.Kep., Ners, M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Heny Nurmayunita, MMRS selaku penguji II yang telah memberikan saran dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Perawat dan Staf di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang yang telah membantu penulis untuk melakukan pengambilan data.
8. Seluruh responden penelitian dan keluarga yang sangat kooperatif berpartisipasi dalam proses penelitian sampai selesai.
9. Alm. Ayah, Ibu, Kakak tercinta, dan rekan-rekan mahasiswa prodi keperawatan yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurakannya.

Malang, 09 April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Singkatan dan Lambang	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak.....	xvii
Abstract	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep <i>Health Coaching</i>	
2.1.1 Pengertian <i>Health Coaching</i>	7
2.1.2 Prinsip <i>Health Coaching</i>	8
2.1.3 Strategi dan Teknik <i>Health Coaching</i>	9
2.1.4 Protokol <i>Health Coaching</i>	12
2.1.5 Perbedaan antara Pendekatan Tradisional dan <i>Health Coaching</i>	14
2.1.6 <i>Health Coaching</i> atau Pelatih Kesehatan.....	16
2.1.7 Kualifikasi menjadi Health Coach.....	17
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	18
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	19
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik	20
2.2.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	21
2.3 Konsep Hipertensi	
2.3.1 Pengertian Hipertensi	22
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi.....	23
2.3.3 Penyebab Hipertensi.....	25
2.3.4 Gejala Klinis Pada Penderita Hipertensi	29
2.3.5 Patofisiologi Hipertensi	30

2.3.6	Komplikasi Hipertensi.....	31
2.3.7	Penatalaksanaan Hipertensi	32
2.4	Pengaruh <i>Health Coaching</i> terhadap Aktivitas Fisik.....	33
2.5	Kerangka Konsep	34
2.6	Hipotesa	36

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	37
3.2	Kerangka Kerja.....	39
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	
3.3.1	Populasi	40
3.3.2	Sampel.....	40
3.3.3	Sampling.....	41
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	41
3.4.2	Definisi Operasional	42
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data	
3.5.1	Pengumpulan Data	43
3.5.2	Proses Pengumpulan Data	43
3.5.3	Analisa Data.....	47
3.5.4	Waktu dan Tempat Penelitian	52
3.6	Etika Penelitian	
3.6.1	<i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan)	52
3.6.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	52
3.6.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	52
3.6.4	<i>Self Determinant</i>	52
3.6.5	<i>Privacy</i>	53
3.6.6	<i>Protection from Discomfort</i>	53
3.6.7	<i>Justice</i>	53
3.6	Keterbatasan Penelitian	54

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.2	Data Umum	56
4.3	Data Khusus.....	58
4.3.1	Hasil analisis perbedaan aktivitas fisik <i>pre test</i>	58
4.3.2	Hasil analisis perbedaan aktivitas fisik <i>post test</i>	59
4.3.3	Hasil analisis perbedaan aktivitas fisik <i>pre test dan post test</i>	60
4.4	Pembahasan	
4.4.1	Aktivitas Fisik sebelum diberikan <i>health coaching</i>	61
4.4.2	Aktivitas Fisik sesudah diberikan <i>health coaching</i>	63
4.4.3	Pengaruh aktivitas fisik terhadap <i>health coaching</i>	65

BAB 5 PENUTUP

5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka konsep pengaruh <i>health coaching</i> terhadap aktivitas fisik pada pasien hipertensi.....	34
Gambar 3.1 Kerangka kerja pengaruh <i>health coaching</i> terhadap aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Kriteria Aktivitas Fisik..... 19
Tabel 2.2	Jenis Aktivitas Fisik Sehari-hari 19
Tabel 2.3	Jenis Aktivitas yang Lebih Berat 20
Tabel 2.4	Skor berdasarkan Jenis Pekerjaan 21
Tabel 2.5	Skor berdasarkan Intensitas Olahraga..... 21
Tabel 2.6	Skor berdasarkan waktu bersepeda atau berjalan saat bepergian 22
Tabel 2.7	Kategori Aktivitas Fisik..... 22
Tabel 2.8	Klasifikasi hipertensi menurut JNC (<i>Joint National Committe on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure</i> 23
Tabel 2.9	Klasifikasi hipertensi menurut WHO-ISH 2003..... 24
Tabel 2.10	Klasifikasi hipertensi menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia 24
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian <i>Quasy Experiment</i> 37
Tabel 3.2	Variabel pengaruh <i>Health Coaching</i> terhadap aktivitas fisik pada pasien hipertensi..... 41
Tabel 3.3	Definisi Operasional pengaruh <i>Health Coaching</i> terhadap aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang. 42
Tabel 3.4	Skoring kuesioner aktivitas fisik pada indeks pekerjaan 49

Tabel 3.5	Skoring kuesioner aktivitas fisik pada indeks olahraga.....	49
Tabel 3.6	Skoring kuesioner aktivitas fisik pada indeks waktu luang	50
Tabel 4.1	Hasil analisis data umum	56
Tabel 4.2	Hasil analisis aktivitas fisik <i>pre test</i>	58
Tabel 4.3	Hasil analisis aktivitas fisik <i>post test</i>	59
Tabel 4.4	Hasil analisis aktivitas fisik <i>pre test post test</i>	60

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
CHC	: Certified Health Coach
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
HDL	: High Density Lipoprotein
IRT	: Ibu Rumah Tangga
ISHWG	: International Working Group International Society of Hypertension
ISPA	: Infeksi Saluran Pernafasan Atas
NHANES	: The National Health and Nutrition Examination Survey
NSHC	: National Society of Health Coaches
OARS	: Open-ended question, Affirmation of the person's strengths, Reflective listening, Summary
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
RAA	: Renin-Angiotensin-Aldosteron
TD	: Tekanan Darah
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	78
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden	79
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Peserta Penelitian	80
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik.....	81
Lampiran 5. Kisi-kisi Kuesioner	87
Lampiran 6. Satuan Acara Kegiatan.....	88
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data.....	100
Lampiran 8. Hasil Uji Statistik	102
Lampiran 9. <i>Booklet</i> pengaturan aktivitas fisik.....	108
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian.....	116
Lampiran 11. Lembar Bimbingan.....	119
Lampiran 11. Dokumentasi.....	123

ABSTRAK

Firmanasia, Debi. 2019. **Pengaruh *Health Coaching* terhadap aktivitas Fisik pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Apriyani Puji H, M.Kep, Pembimbing II Hanim Mufarokhah, M.Kep.

Pendahuluan: Kebanyakan penderita hipertensi berasumsi bahwa dengan mengkonsumsi obat saja sudah mampu mengontrol tekanan darahnya. Faktanya, faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik berkontribusi pada penyebab morbiditas, mortalitas, dan peningkatan hipertensi yang substansial lebih tinggi daripada pencegahan yang mampu menahan epidemi kesehatan masyarakat. *Health coaching* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan perawat untuk meningkatkan motivasi dan keyakinan pasien akan penyakitnya sehingga mampu berperilaku dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *health coaching* terhadap aktivitas fisik. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre-post test control group design*. Teknik pengambilan sampel dengan metode purposive sampling. Besar sampel 13 orang untuk setiap kelompok. Variabel penelitiannya ada dua yaitu variabel dependen dan independen, variabel dependen yaitu aktivitas fisik dan variabel independen yaitu *health coaching*. Tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang dan waktu penelitian yaitu 26 Desember 2018-12 Januari 2019. Instrumen yang digunakan yaitu *Baecke Questionere*. Uji data statistik menggunakan Mann Whitney dan Sign Rank Test Wilcoxon. **Hasil :** *Health coaching* berpengaruh pada aktivitas fisik. Uji beda pada kelompok perlakuan dengan Wilcoxon didapatkan p value 0,004, uji beda Mann Whitney didapatkan nilai p value 0,002. **Diskusi :** Terdapat perbedaan aktivitas fisik antara kelompok perlakuan dan kontrol. Diharapkan penderita hipertensi selalu melakukan aktivitas fisik yang telah dianjurkan.

Kata Kunci : *Health Coaching*, Hipertensi, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Firmanasia, Debi. 2019. **Effect of Health Coaching toward physical activity of hypertension patient in the work area Pandanwangi health public center.** Scientific papers of hospital health polytechnic nursing study programs Dr. Soepraoen Malang. Guide I Apriyani Puji H, M.Kep, Guide II Hanim Mufarokhah, M.Kep.

Intoduction: Most people with hypertension assume that consumption drugs can control their blood pressure. In fact, lifestyle factor such as physical activity contribute to the burden of account for substantial morbidity, mortality, and rising in hypertension, highhly the much for prevention afford to curb public health epidemic. Health coaching was one way for the nurse to improve motivation and patient's beliefs concerning their disease so that they would show good compliance behavior. Objective of this study was to analyze the effect of health coaching toward physical activity. **Methods:** This study used quasi experiment design with pre-post test control group design. Sample collection technique was by purposive sampling. The amount of sample was 13 person for each group. There were two variables, the dependent and independent variables, the dependent variable was physical activity and the independent variable was health coaching. The location in the work Pandanwangi health public care and the time was December 26th, 2018- January 12th, 2019. Statistical data test used were Mann Whitney and Sign Rank Test Wilcoxon. **Result:** Health coaching has effect toward physical activities. Difference test in treatment group using Wilcoxon obtain p value 0,004, while differece test with Mann Whitney obtain p value 0,002 . **Discussion** : There is blood pressure differences between treatment and control group. It is expected hypertension patients should be always doing physical activity that has been recommended.

Keywords : health coaching, hypertension, physical activitys