

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH DAN FREKUENSI DENYUT NADI
PADA MAHASISWA YANG OLAH RAGA DAN TIDAK OLAH RAGA
(STUDY KASUS PADA UKM TAPAK SUCI)**

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

ANDI SETIYAWAN

NIM : 10611784

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2014

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH DAN FREKUENSI DENYUT NADI
PADA MAHASISWA YANG OLAH RAGA DAN TIDAK OLAH RAGA
(STUDY KASUS PADA UKM TAPAK SUCI)**

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :
ANDI SETIYAWAN
NIM : 10611784

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2014

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

KTI Oleh : Andi Setiyawan
Judul : Perbedaan Tekanan Darah Dan Frekuensi Denyut Nadi
 : Mahasiswa Yang Olah Raga Dan Tidak Olah Raga Di
 : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan Dewan Penguji Proposal Karya Tulis
Ilmiah pada tanggal 20 Maret 2014.

Disetujui, Oleh:

Pembimbing I



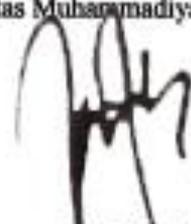
Nurul Sri Wahyuni, S.kep, Ners, M.Kes
NIDN. 07071017503

Pembimbing II



Cholik Harun Rosidi, APP, M. Kes
NIDN. 0022027201

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep, Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Setiyawan
NIM : 10611784
Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : "Perbedaan Tekanan Darah dan Frekuensi Denyut Nadi Mahasiswa Yang Olah Raga Dan Tidak Olah Raga Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo" ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

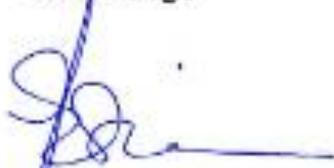
Ponorogo, 20 Maret 2014
Yang menyatakan



Andi Setiyawan
NIM : 10611784

Mengetahui

Pembimbing I



Nurul Sri Wahyuni, S.kep, Ners, M.Kes
NIDN. 07071017503

Pembimbing II



Cholik Harun Rosidi, APP, M. Kes
NIDN. 0022027201

HALAMAN PENGESAHAN

KTI Oleh : Andi Setiyawan

Judul : Perbedaan Tekanan Darah Dan Frekuensi Denyut Nadi Mahasiswa Yang Olah Raga Dan Tidak Olah Raga (Study Kasus pada UKM Tapak Suci) Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian KTI di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal 20 Maret 2014.

Tim Penguji

Ketua : Yayuk Dwirahayu, S. Kep., Ns., M. Kes.

Angota : 1. Cholik Harun Rosidi, APP, M. Kes

2. Saiful Nurhidayat, S.Kep. Ns., M.Kep

Tanda tangan

The image shows two handwritten signatures in blue ink. The first signature is at the top, and the second is below it. Both signatures are written over horizontal dashed lines that serve as guides for the placement of the signatures.

**DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

A handwritten signature in black ink, positioned above the name and ID number of the Dean.

Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kami panjatkan kehadirat Alloh SWT atas segala limpahan rahmat, taufik serta hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah dan Frekuensi Denyut Nadi Mahasiswa Yang Olah Raga Dan Tidak Olah Raga (Study Kasus pada UKM Tapak Suci) Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”

Tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan mungkin menjadi lebih baik tanpa masukan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan bagi perijinan untuk peaksanaan penelitian ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep yang telah memberikan kemudahan bagi perijinan untuk peaksanaan penelitian ini.
3. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang mengikuti UKM tapak suci maupun tidak yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Nurul Sri Wahyuni, S.kep, Ners, M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini dengan penuh sabar dan ikhlas;

5. Cholik Harun Rosidi, APP, M. Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini dengan penuh sabar dan ikhlas;
6. Ayah, Ibu dan Kakakku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan material dan spiritual.
7. Semua pihak yang telah membantu demi tersempurnanya proposal ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan KTI ini masih banyak keterbatasan dan kelemahan, sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Akhirnya harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ponorogo, 20 Maret 2014

Penulis

Andi Setiyawan
NIM : 10611784

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Luar.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Lembar Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
Abstrak	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5. Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Aktivitas Fisik.....	10
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	10
2.1.2 Jenis – jenis aktivitas fisik.....	10
2.2 Konsep Olah Raga.....	11

2.2.1 Pengertian Olah Raga.....	11
2.2.2 Tujuan Olah Raga	11
2.2.3 Manfaat Olah Raga	12
2.2.4 Pengertian Olah Raga Kesehatan.....	13
2.2.5 Manfaat Olah Raga Kesehatan.....	14
2.3 Konsep Jantung	16
2.3.1 Pengertian Jantung	16
2.3.2 Letak Jantung	17
2.3.3 Ukuran dan Struktur Jantung	17
2.3.4 Siklus Jantung	18
2.3.5 Bunyi Jantung	18
2.4 Konsep Tekanan Darah	19
2.4.1 Pengertian Tekanan Darah	19
2.4.2 Standar Tekanan Darah Normal.....	21
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	23
2.5 Konsep Denyut Nadi	23
2.5.1 Pengertian Denyut Nadi	24
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Denyut Nadi	25
2.6 Kerangka Konsep	27
2.7 Hipotesis.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	29
3.2 Kerangka Kerja	30
3.3 Variabel Penelitian	31
3.4 Definisi Operasional.....	31
3.5 Populasi dan Sampel	32
3.5.1 Populasi.....	32
3.5.2 Sampel	33
3.5.2.1 Kriteria Sampel	33
3.6 Sampling dan Besar Sampel.....	33

3.6.1 Sampling	33
3.6.2 Besar sample	33
3.7 Pengumpulan Data	35
3.7.1 Prosedur Pengumpulan Data	35
3.7.2 Instrumen Penelitian.....	37
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	39
3.9 Analisis Data	37
3.9.1 Data Umum.....	37
3.9.2 Data Khusus	39
3.10 Etika Penelitian	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Tempat Penelitian	42
4.2 Keterbatasan Penelitian	45
4.3 Hasil Penelitian	45
4.3.1 Data Umum	47
4.3.2 Data Khusus	47
4.3.2.1 Tekanan Darah	48
4.3.2.2 Frekuensi Denyut Nadi	49
4.4 Pembahasan	50
4.4.1 Perbedaan Tekanan Darah Mahasiswa.....	50
4.4.1 Perbedaan Frekuensi Denyut Nadi Mahasiswa.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan.....	55
4.2 Saran	56
4.2.1 Bagi Lahan Penelitian	56
4.2.2 Bagi Mahasiswa.....	56
4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	56

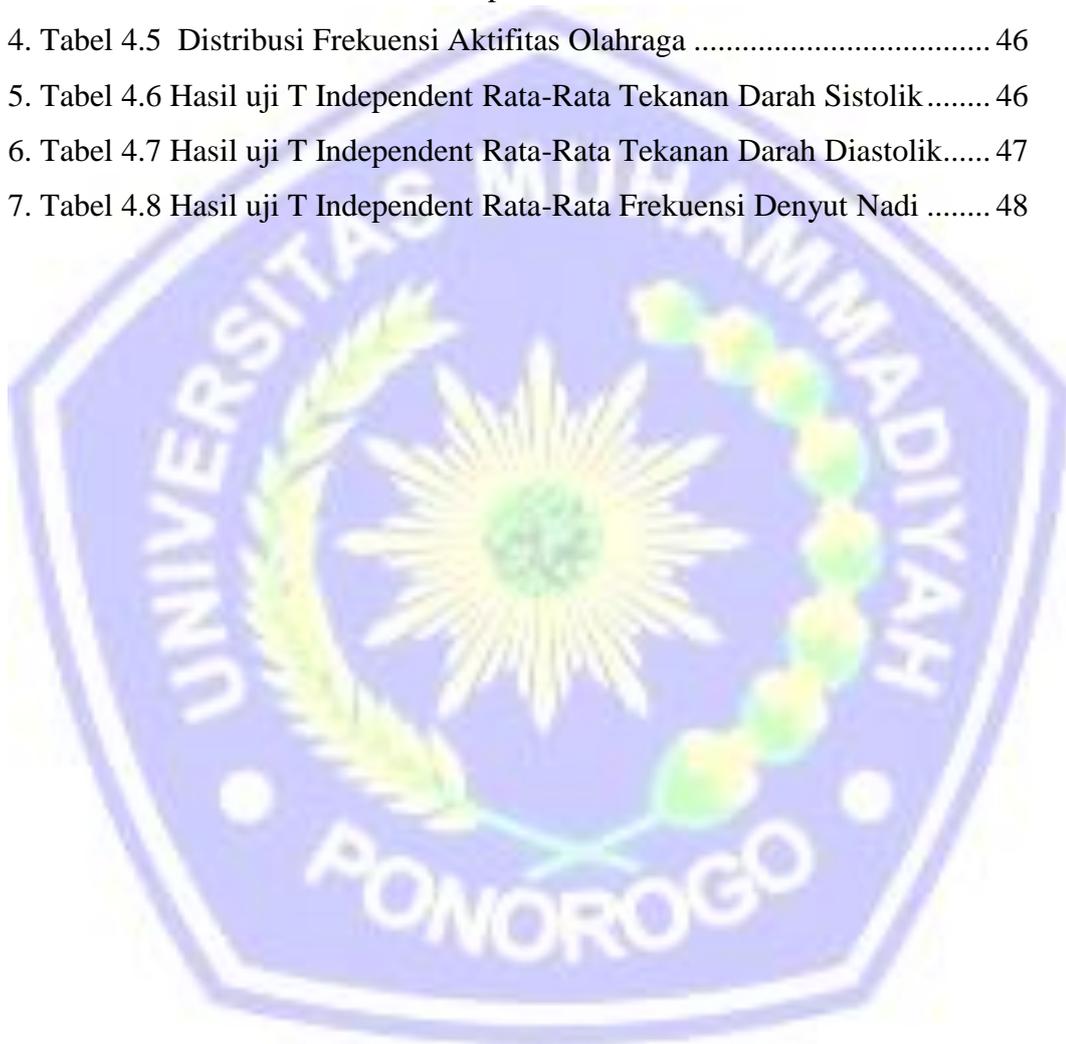
DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian 27
2. Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian 30



DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
2. Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
3. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usi.....	45
4. Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Aktifitas Olahraga	46
5. Tabel 4.6 Hasil uji T Independent Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik.....	46
6. Tabel 4.7 Hasil uji T Independent Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik.....	47
7. Tabel 4.8 Hasil uji T Independent Rata-Rata Frekuensi Denyut Nadi	48



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	56
2. Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden.....	57
3. Lampiran 3 Lembar Observasi.....	58
4. Lampiran 4 Cheklist DataPenelitian.....	59
5. Lampiran 5 Jadwal Penelitian.....	60
6. Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	61
7. Lampiran 7 Rincian Anggaran Biaya.....	62
8. Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	63

