

SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KARDIORESPIRASI (VO₂ MAX)
PADA CALON JAMAAH HAJI DI
KECAMATAN SALAMAN**



**RIFKI AULAN NISA
P07120218050**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
2022**

SKRIPSI

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KARDIORESPIRASI (VO₂MAX)
PADA CALON JAMAAH HAJI DI
KECAMATAN SALAMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



**RIFKI AULAN NISA
P07120218050**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Peningkatan Kardiorespirasi (VO2Max) Pada Calon Jamaah Haji di Kecamatan Salaman

Disusun oleh:

RIFKI AULAN NISA
P07120218050


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

Minggu, 24 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Ns. Maryana, S.Psi., S.Kep., M.Kep.
NIP 197504072002121002


Rosa Delima Ekwantini, S.Kp., M.Kes.
NIP 1967010111988122001

Yogyakarta, 15 Mei 2022

Ketua Jurusan Keperawatan



Borden Palawan, SKM., M.Kep., Sp. Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Peningkatan Kardiorespirasi (VO2Max) Pada Calon Jamaah Haji Di Kecamatan Salaman”

Disusun Oleh:

RIFKI AULAN NISA
P07120218050

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal: 25 April 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M. Si
NIP 1965507201989032001 (.....)

Anggota,
Ns. Maryana, S. SiT., S. Psi., S. Kep., M. Kep
NIP 197504072002121002 (.....)

Anggota,
Rosa Delima Ekwantini, S. Kp., M. Kes
NIP 1967010111988122001 (.....)

Yogyakarta, Mei 2022
Ketua Jurusan Keperawatan




Bondan Palestin, SKM, M. Kep., Sp. Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rifki Aulan Nisa

NIM : P07120218050

Tanda Tangan : 

Tanggal : 25 April 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rifki Aulan Nisa
NIM : P07120218050
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Peningkatan Kardiorespirasi (VO2max) Pada Calon Jamaah Haji Di Kecamatan Salaman

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 25 April 2022

Yang menyatakan



(Rifki Aulan Nisa)

v

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah *rabbi'l'alamin*, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat *Allah subhanahuwata'ala*, Tuhan Yang Maha Esa. *Alhamdulillah* *rabbi'l'alamin* atas rahmat, hidayah, dan pertolongan -Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Peningkatan Kardiorespirasi (VO2Max) Pada Calon Jamaah Haji di Kecamatan Salaman”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, arahan, masukan, motivasi serta dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu mohon izin dengan hormat untuk mengucapkan terimakasih dan apresiasi setinggi tingginya kepada:

1. Joko Susilo, SKM., M. Kes. Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Bondan Palestine, SKM, M. Kep, Sp. Kom., selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S. SiT, S. Psi, S. Kep, M., Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, sekaligus pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi.
4. Rosa Delima Ekwantini, S.Kp., M. Kes selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam proses penyusunan proposal skripsi.
5. Kepala Puskesmas Salaman Dua yang telah memberikan izin dan memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Salaman Dua
6. Titik Endarwati, SKM, MPH selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan bantuan dan arahan selama penulis dalam proses perkuliahan

7. Koordinator kesehatan haji Puskesmas Salaman Dua, yang telah membantu dan memfasilitasi penulis dalam melaksanakan penelitian.
8. Ke dua orang tua penulis Bapak Modrik Mandzur ZB dan Ibu Mahfudhotul serta seluruh keluarga penulis yang telah memberikan do'a dan dukungan, baik dukungan moral maupun material.
9. Sahabat penulis Warga Kesultanan yang telah menemani berproses sampai sejauh ini
10. Seluruh pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu-persatu.

Akhir kata, penulis berharap semoga *Allah Subhanahuwa'ala* Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi. Penulis menyadari, dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan sepenuh hati, demi kebaikan skripsi ini.

Yogyakarta, 30 Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN TEORI.....	16
A. Tinjauan Teori	16
1. Kardiorespirasi	16
2. VO2Max	18
3. Brisk Walking Exercise	41
4. Ibadah Haji	47
5. Pembinaan Kesehatan Haji.....	49
B. Kerangka Teori.....	54
C. Kerangka Konsep	55
D. Hipotesa.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Jenis dan Desain Penelitian	57
B. Rancangan Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
D. Waktu dan Tempat Penelitian	62
E. Variabel Penelitian	62
F. Definisi Operasional.....	63
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	67
H. Instrumen Pengumpulan Data	68
I. Uji Validitas dan Raliabilitas	71
J. Prosedur Penelitian.....	72
K. Menejemen Data.....	78
L. Etika Penelitian.....	83
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	86
A. Hasil	86
B. Pembahasan	95
C. Keterbatasan Penelitian	110

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	xv

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Teknik berjalan cepat	46
Gambar 1. 2 Kerangka Teori.....	54
Gambar 1. 3 Kerangka Konsep pengaruh intervensi keperawatan <i>brisk walking exercise</i> terhadap peningkatan kardiorespirasi VO ₂ Max pada calon jamaah haji di Kecamatan Salaman	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tingkat Kebugaran Jantung Paru (VO_2 Maks) Berdasarkan Detak Jantung Istirahat. Sumber: (Irianto & Djoko Pekik, 2021).....	30
Tabel 2 Penilaian Denyut Nadi Satu Menit Setelah 3 Minutes Step Test Untuk Pria	33
Tabel 3 Penilaian Danyut Nadi Satu Menit Setelah 3 Minutes Step Test Untuk Wanita	33
Tabel 4 Interpretasi Nilia VO_2 max	37
Tabel 5 Waktu Tempuh Dengan VO_2 Max.....	37
Tabel 6 Kriteria penilaian VO_2 Max dengan metode rockport untuk pria	39
Tabel 7 Kriteria penilaian VO_2 Max dengan metode rockport untuk wanita.....	39
Tabel 8 Tabel Definisi Operasional Penelitian	65
Tabel 9 Kisi – Kisi Kuesioner Indeks Beacke	70
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi Dan Kontrol Calon Jamaah Haji Di Kecamatan Salaman (n=71).....	88
Tabel 11 Tingkat Kebugaran Jantung Paru Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Brisk Walking Exercise (BWE) Pada Kelompok Intervensi (n=37) ...	89
Tabel 12 Tingkat Kebugaran Jantung Paru Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Jalan Santai Pada Kelompok Kontrol (n=34).....	90
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas Data.....	91
Tabel 15 Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	92

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Persetujuan Responden (*informed consent*)
- Lampiran 3 Penjelasan Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 4 Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 5 Kuesioner aktivitas fisik
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner PAR Q
- Lampiran 7 SOP *Brisk Walking Exercise*
- Lampiran 8 Lembar Observasi Rockport Tes
- Lampiran 9 Lembar Perhitungan Nilai VO₂Max
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 *Ethical Clearance*
- Lampiran 12 Perencanaan Anggaran Penelitian
- Lampiran 13 Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 15 Foto Kegiatan
- Lampiran 16 Foto Kartu Menuju Bugar