

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PERKUMPULAN SENAM DI
REVOLUTION POWER MUSCLE (RPM) BODY
*FITNESS MANAHAN***

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun Oleh:

MUSTAKIM

NIM 2013122137

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2015**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

Saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mustakim

NIM : 2013122137

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi

Judul : Pengaruh senam *Aerobic* terhadap perubahan tekanan darah pada perkumpulan senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan.

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/ karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 8 Juni 2015

Yang Menyatakan



(Mustakim)

NIM. 2013122137

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Mustakim
NIM : 2013122137
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh senam *Aerobic* terhadap perubahan tekanan darah pada perkumpulan senam di *Revolution Power Muscle Body Fitness* Manahan.

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebaga *ico autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 8 Juni 2015

Yang membuat pernyataan,



Mustakim

NIM. 2013122137

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PERKUMPULAN SENAM DI
REVOLUTION POWER MUSCLE (RPM) BODY
FITNESS MANAHAN**

Disusun Oleh:

MUSTAKIM

NIM 2013122137

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan oleh dewan penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada hari : Senin, tanggal : 8 Juni 2015

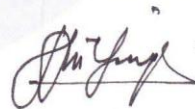
Menyetujui,

Pembimbing I



Ari Setiyajati, S.Kep., Ns., M.Kes.

Pembimbing II



Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



(Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep. M.Kes.)

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PERKUMPULAN SENAM DI
REVOLUTION POWER MUSCLE (RPM) BODY
FITNESS MANAHAN**

Disusun Oleh:

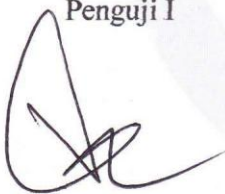
MUSTAKIM

NIM 2013122137

Skripsi ini telah disyahkan dan diujikan oleh dewan penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

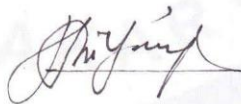
Pada hari : Senin, tanggal : 8 Juni 2015

Penguji I



Ari Setiyajati, S.Kep., Ns., M.Kes.

Penguji II



Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns.

Penguji III



dr. Sumarsono, M.Kes.

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan



dr. Sumarsono, M.Kes.

MOTTO

Barangsiapa yang hari ini lebih baik dibandingkan yang terdahulu, maka dia termasuk orang sukses.

Barang siapa yang hari ini sama seperti yang terdahulu, maka dia termasuk orang yang tertipu.

Barangsiapa yang hari ini lebih buruk dibandingkan yang terdahulu, maka dia termasuk orang-orang yang merugi di hadapan Allah SWT.

(Muhammad SAW)

Kita kadang mengorbankan kesehatan untuk mendapatkan uang. Kemudian kita mengorbankan uang untuk meraih kembali kesehatan kita.

(F.M. Voltaire)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tanpa mereka aku tidak akan terlahir di dunia ini dan adik-adikku yang telah memberikan *support* untuk segera menyelesaikan karya ini.
2. Saudara-saudaraku, serta saudara-saudaraku yang telah menemani hidupku dengan penuh rasa kasih dan sayang.
3. Semua rekan-rekan yang telah membantu terselesainya skripsi ini.
4. Almamater dan pembaca yang budiman.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, dengan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini mengambil judul “Pengaruh senam *Aerobic* terhadap perubahan tekanan darah pada perkumpulan senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, masukan dan bantuannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai. Dengan segala keikhlasan dan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistyadi, MSIE., Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. H. Hartanto, SH.,M.Hum., wakil Rektor II, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Sri Huning Anwariningsih, ST.,M.Kom., Wakil Rektor III, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. dr. Sumarsono, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta sekaligus sebagai penguji III yang telah memberikan arahan, masukan dan saran dan koreksi dalam penyusunan dan pengesahan skripsi.

5. Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes., Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan arahan dalam proses pembelajaran, serta bimbingan dan sarannya.
6. Ary Setiyajati, S.Kep.,Ns.,M.Kes., Pembimbing I dan Penguji yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
7. Idris Yani Pamungkas, S.Kep.,Ns., pembimbing II dan Penguji yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
8. Arista Iriyantini, S.Sn., Manajer di RPM *Body Fitness* Manahan Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.
9. Seluruh dosen dan karyawan di Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Seluruh responden yang bersedia bekerja sama untuk mengisi kuesioner dan menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih atas bantuan dan atensinya.
11. Semua rekan-rekanku, betapa banyak pengorbanan kalian dan begitu mulianya hati kalian.
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih adanya beberapa kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang

sifatnya membangun. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya.

Surakarta, 8 Juni 2015

Penulis

(MUSTAKIM)



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	11
1. Tekanan Darah	11
2. Senam Aerobik.....	18

	3. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tekanan Darah ...	25
	B. Kerangka Teori	28
	C. Kerangka Konsep	29
	D. Hipotesis	29
BAB	III METODE PENELITIAN	
	A. Desain Penelitian.....	30
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
	C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	31
	D. Variabel Penelitian	32
	E. Definisi Operasional	32
	F. Instrumen Penelitian.....	32
	G. Teknik Pengumpulan Data	33
	H. Analisis Data	34
	I. Jalannya Penelitian	36
	J. Etika Penelitian	38
BAB	IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Tempat Penelitian	39
	B. Hasil Penelitian.....	40
	C. Pembahasan	51
	D. Keterbatasan Penelitian	60
BAB	V. SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan	61
	B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional Variabel dan Pengukurannya	32
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden menurut umur	40
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin	42
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi responden menurut lamanya ikut senam	43
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah Lansia sebelum dilakukan senam aerobik	44
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah Lansia Lansia sesudah dilakukan senam <i>aerobic</i>	46
Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Homogenitas	48
Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji Paired Simple T-test (Sistole/Diastole)	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	28
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	29
Gambar 4.1. Diagram Distribusi Umur Responden	41
Gambar 4.2. Diagram Distribusi Jenis Kelamin.....	42
Gambar 4.3. Diagram Distribusi Lamanya mengikuti senam	43
Gambar 4.4. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Sebelum dilakukan senam	45
Gambar 4.5. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Sesudah dilakukan senam	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
2. Permohonan Menjadi Responden
3. Demografi Responden
4. Daftar Lembar Kuesioner
5. Rekapitulasi Hasil Penelitian
6. Hasil Analisis Data Penelitian
7. Jadwal Penelitian
8. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Universitas Sahid Sudakarta
9. Surat Ijin dari *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan.
10. Lembar Konsultasi

INTISARI

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PERKUMPULAN SENAM DI *REVOLUTION POWER MUSCLE (RPM) BODY FITNESS* MANAHAN

Mustakim¹, Idris Yani P², Ari Setiyajati³

LatarBelakang: Diperkirakan 15 juta orang di Indonesia mempunyai tekanan darah berlebih dan cenderung mengalami peningkatan, kecenderungan ini menyerang generasi muda yang masih produktif. Hasil survey pendahuluan pada tanggal 2 Februari 2015 di Perkumpulan Senam di *Revolution Power Muscle (RPM) Body Fitness* Manahan diperoleh data bulan Februari 2014 jumlah anggota yang mengikuti senam sebanyak 36 orang, dari jumlah tersebut umur rata-rata 25 tahun sampai dengan 45 tahun, ketika diadakan pengukuran tensi ternyata ada perubahan sebelum mereka melakukan senam dan sesudah mereka melakukan senam.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam *Aerobic* terhadap perubahan tekanan darah pada perkumpulan senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis quasi eksperimen dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta senam aerobik di Perkumpulan Senam *RPM Body Fitness* Manahan, Surakarta sebanyak 36 orang, dan diambil semua untuk dijadikan sampel. Adapun alat analisis yang digunakan dengan *uji t-test*.

Hasil: (1) Mayoritas responden sebelum melakukan senam *aerobic* mempunyai tekanan darah tergolong optima optimal ($<120/80$ mmHg) yaitu sebanyak 11 orang (30,6%); (2) Mayoritas responden sesudah melakukan senam *aerobic* mempunyai tekanan darah tergolong normal (120-129/80-84 mmHg) sebanyak 16 orang (44,4%); (3) Terdapat pengaruh senam aerobik terhadap tekanan darah pada perkumpulan senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan ($p_1 = 0,002$ dan $p_2 = 0,002$).

Simpulan: Terdapat pengaruh senam aerobik terhadap tekanan darah pada perkumpulan senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan.

Kata kunci: Senam aerobik, tekanan darah, RPM

¹Mahasiswa Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

ABSTRACT

THE EFFECT AEROBIC GYMNASTICS OF CHANGES IN SOCIETY GYMNASTICS BLOOD PRESSURE IN MUSCLE POWER REVOLUTION (RPM) BODY FITNESS MANAHAN

Mustakim¹, Idris Yani P², Ari Setiyajati³

Background: An estimated 15 million people in Indonesia have excessive blood pressure and tends to increase, this tendency to attack young people who are still productive. Preliminary survey results on February 2, 2015 at the Society of Gymnastics in Muscle Power Revolution (RPM) Body Fitness Manahan data obtained in February 2014 the number of members who follow gymnastics as many as 36 people, from the amount of an average age of 25 years to 45 years, when held tension measurement turns out there is a change before they do gymnastics and after they do gymnastics.

Objective: To determine the effect of Aerobic gymnastics to changes in blood pressure in association gymnastics at Revolution Power Muscle Body Fitness Manahan.

Methods: This study is a quasi-experimental design with one group pre and post test design. The population in this study were all participants in aerobics Gymnastics Association RPM Body Fitness Manahan, Solo as many as 36 people, and taken all to be sampled. The analysis tool used by t-test.

Results: (1) The majority of respondents before doing aerobic exercise has a relatively optimal blood pressure ($<120/80$ mmHg) as many as 11 people (30.6%); (2) The majority of respondents after doing aerobic exercises have relatively normal blood pressure (120-129 / 80-84 mmHg) as many as 16 people (44.4%); (3) There is the effect of aerobic exercise on blood pressure in association gymnastics at Revolution Power Muscle Body Fitness Manahan ($\rho_1 = 0.002$ and $\rho_2 = 0.002$).

Conclusion: There is the effect of aerobic exercise on blood pressure in association gymnastics at Revolution Power Muscle Body Fitness Manahan.

Keywords: Aerobic Gymnastics, blood pressure, RPM

1. Students of Nursing Science Program Sahid Surakarta University, 2015

2. Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University, 2015

3. Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University, 2015