

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH DI KELOMPOK LANSIA MARDI  
RAHAYU KABUPATEN WONOGIRI**

Diajukan Untuk Menyusun Skripsi  
Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta



**Disusun Oleh:**

**AFRI ANANTO**  
**NIM: 2012122402**

**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 : Afri Ananto

NIM : 2012122402

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi



Judul : Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah di Kelompok Lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri

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, Agustus 2015

Yang Menyatakan

  
  
(Afri Ananto)  
NIM. 2012122402

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

---

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

NAMA : Afri Ananto  
NIM : 2012122402  
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 Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah di Kelompok Lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri”.

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 : Agustus 2015

Yang membuat pernyataan,

  
  
**Afri Ananto**  
NIM. 2012122402



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH DI KELOMPOK LANSIA MARDI  
RAHAYU KABUPATEN WONOGIRI**

Disusun Oleh:

**AFRI ANANTO**  
**NIM: 2012122402**

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

Pada hari : Senin, tanggal : Februari 2015

Menyetujui,

Pembimbing I


Anik Sawarni, S.Kep., Ns., M.Kes.

Pembimbing II

Atik Aryani, S.Kep., Ns.

Mengetahui,

Kepala Program Studi



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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH DI KELOMPOK LANSIA MARDI  
RAHAYU KABUPATEN WONOGIRI**

Disusun Oleh:

**AFRIANANTO**  
**NIM: 2012122402**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta

Pada hari : Kamis, tanggal : 09 April 2015

Penguji I

Penguji II

Penguji III

**Anik Suwarni, S.Kep.,Ns.,M.Kes.    Atik Aryani, S.Kep.,Ns.    Sukardi, S.Kep.,MM.**

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan

**da 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 Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah di Kelompok Lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri“ 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 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan 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. Anik Suwarni, S.Kep.,Ns.,M.Kes., Pembimbing I dan Penguji yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
7. Atik Aryani, S.Kep.,Ns., pembimbing II dan Penguji yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
8. Sukardi, S.Kep.,MM., Penguji III yang telah memberikan koreksi, arahan, masukan serta sarannya untuk dapat penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Seluruh responden yang bersedia bekerja sama untuk mengisi kuesioner dan menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih atas bantuan dan atensinya.
10. Semua rekan-rekanku, betapa banyak pengorbanan kalian dan begitu mulianya hati kalian.
11. 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, Agustus 2015

Penulis

**(AFRI ANANTO)**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	10
1. Tekanan Darah .....	10
2. Senam Lansia .....	30
3. Pengaruh Senam terhadap Perubahan Tekanan Darah.....	40

B. Kerangka Teori .....	41
C. Kerangka Konsep .....	42
D. Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i> .....	44
D. Variabel Penelitian .....	45
E. Definisi Operasional Variabel .....	44
F. Instrumen Penelitian .....	45
G. Teknik Pengumpulan Data .....	45
H. Analisis Data .....	46
I. Etika Penelitian .....	47
J. Jalannya Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	49
B. Saran .....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Kategori Hipertensi.....	43
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden menurut umur .....	50
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin .....	51
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah sistole Lansia sebelum dilakukan senam lansia .....	53
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah diastole Lansia sebelum dilakukan senam lansia .....	54
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah sistole Lansia sesudah dilakukan senam lansia .....	55
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah diastole Lansia sesudah dilakukan senam lansia .....	57
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Data .....	58
Tabel 4.8. Hasil Uji Normalitas Homogenitas.....	59
Tabel 4.9. Rangkuman Hasil Uji Paired Simple T-test (Sistole_Diastole)...	60



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	38
Gambar 2.2. Kerangka Konsep .....	39
Gambar 4.1. Diagram Distribusi Umur Responden .....	51
Gambar 4.2. Diagram Distribusi Jenis Kelamin.....	52
Gambar 4.3. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Sistole Sebelum dilakukan senam .....	53
Gambar 4.4. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Diastole Sebelum dilakukan senam .....	55
Gambar 4.5. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Sistole Sesudah dilakukan senam.....	56
Gambar 4.6. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Diastole Sesudah dilakukan senam.....	57

## **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 Kelompok Lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri
10. Lembar Konsultasi