

SKRIPSI
PENGARUH SENAM LANSIA DALAM MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANJUT USIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DI POSYANDU ANGGREK DESA SIMO
BOYOLALI

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh:

LUKAS BANGKIT PURSITA
2015122036

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2022

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi : Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Lukas Bangkit Pursita

NIM : 2015122036

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi dengan judul "PENGARUH SENAM LANSIA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA YANG MENGALAMAI HIPERTENSI DI POSYANDU ANGGREK DESA SIMO BOYOLALI" adalah benar-benar karya saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin/atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hal pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima saksi 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 2022

Yang Menyatakan



Lukas Bangkit Pursita
Lukas Bangkit Pursita

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lukas Bangkit Pursita
NIM : 2015122036
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Senam Lansia Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Hipertensi Di Posyandu Angrek Desa Simo Boyolali” beserta instrument/ desain/ perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co 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, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Lukas Bangkit Pursita
2015122036

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM LANSIA DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA YANG
MENGALAMAI HIPERTENSI DI POSYANDU ANGGREK
DESA SIMO BOYOLALI**

Disusun Oleh:

LUKAS BANGKIT PURSITA

NIM: 2015122036

Skripsi ini telah disetujui untuk disusun dan ditindaklanjuti
pada tanggal 30 Mei 2022

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Fajar Alam P., S.Kep, Ns., M.KM

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Fajar Alam P., S.Kep, Ns., M.KM

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM LANSIA DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA YANG
MENGALAMAI HIPERTENSI DI POSYANDU ANGGREK
DESA SIMO BOYOLALI**

Disusun Oleh:

LUKAS BANGKIT PURSITA

NIM: 2015122036

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh
Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Pada hari Rabu tanggal 20 Juli 2022

Dewan Penguji

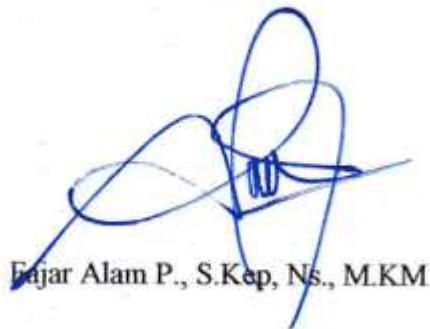
1. Penguji 1 Anik Suwarni, S.Kep., Ns, M.Kes
2. Penguji 2 Fajar Alam P., S.Kep, Ns., M.KM
3. Penguji 3 Lilis Murtutik, S.Kep., Ns., MPH



Mengetahui,

Ketua

Program Studi Keperawatan



Fajar Alam P., S.Kep, Ns., M.KM

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Firdhaus Haris Saputro A.H., ST., M.Eng

MOTTO

Kesehatan adalah karunia berharga, kepuasan adalah harta terbesar, keyakinan
adalah teman terbaik.

Tidak berambisi apa-apa adalah sukacita terbaik.

(Lao Tzu)

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.

(Filipi 4:13.)

Apapun yang mejadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur, kupersembahkan karya ini untuk :

Ayah dan Ibu

Kedua orang tuaku tercinta Bapak dan Ibu yang tulus dan ikhlas selalu mendoakan aku, memberikan motivasi serta semangat dan limpahan kasih sayang yang takkan pernah lekang oleh waktu.

Istri tercinta

Selalu, selalu dan selau mendukungku untuk tetap belajar tanpa mengenal usia dan tempat

Anakku

inilah yang menjadi penyemangat hidupku... semangat dalam beribadah, bekerja dan belajar

Sahabatku seperjuangan

Jangan pernah menyerah dengan keadaan. Semua ada jalan keluar... *keep spirit*

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT dengan Rahmat dan bimbinganNya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dengan mengambil judul “Pengaruh Senam Lansia Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia yang Mengalami Hipertensi di Posyandu Desa Simo Boyolali” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, ehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai, oleh karena itu disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Mohamad Harisudin, M.SI., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr Erwin Kartinawati, S.Sos.,M.I.Kom., sebagai Wakil Rektor I Universitas Sahid Surakarta, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, SE., M.M., sebagai Wakil Rektor II Universitas S Surakarta, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan Universitas Sahid Surakarta.
4. Firdaus Hari Saputra AH, S.T.M.Eng ., selaku Dekan Fakultas Sains , Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta,

5. Fajar Alam Putra, S.Kep.,N.s M.KM., sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, dan sebagai penguji II yang memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis
6. Anik Suwarni, S.Kep, Ns.,M.Kes selaku penguji I yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis.
7. Lilis Murtutik, S.Kep., Ns., MPH selaku penguji III yang telah memberikan koreksi dengan penuh kesabaran.
8. Direktur RSUD Kasih Ibu yang telah memberikan ijin untuk melanjutkan studi di Universitas Sahid Surakarta.
9. Semua responden penelitian yang telah meluangkan waktu untuk membantu dalam penelitian ini.
10. Seluruh kader posyandu Desa Simo Boyolali yang bersedia meluangkan waktu membantu kelancaran penelitian ini

Surakarta, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Teoritis	8
1. Lansia (Lanjut Usia).....	8
2. Hipertensi	17
3. Senam lansia.....	25
4. Hubungan antara senam lansia dengan penurunan tekanan darah	45
B. Kerangka Teori.....	46
C. Kerangka Konsep.....	47

D. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu	48
C. Populasi dan Sampel	49
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Etika Penelitian	52
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	52
I. Jalannya Penelitian.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	56
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	56
B. Hasil Penelitian	56
C. Analisis Univariat.....	59
D. Analisis Bivariat.....	60
E. Pembahasan.....	61
F. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Simpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan darah tinggi (NHBPEP) <i>Joint National Committee</i> 7 (<i>JNC 7</i>) tahun, 2003.....	20
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian.....	48
Tabel 3. 2 Definisi operasional	51
Tabel 4. 1 Distribusi responden menurut usia pada penelitian di posyandu Lansia Desa Simo Boyolali	57
Tabel 4. 2 Distribusi responden menurut jenis kelamin pada penelitian di posyandu Lansia Desa Simo Boyolali	57
Tabel 4. 3 Distribusi responden menurut jenis kelamin pada penelitian di posyandu Lansia Desa Simo Boyolali	58
Tabel 4. 4 Nilai tekanan darah sistolik dan diastolik responden penelitian di posyandu Lansia Desa Simo Boyolali	59
Tabel 4. 5 Hasil uji normalitas data penelitian.....	60
Tabel 4. 6 Hasil beda rata-rata tekanan darah sitolik <i>pre test</i> dan <i>post test</i> di posyandu Lansia Desa Simo Boyolali	61
Tabel 4. 7 Hasil beda rata-rata tekanan darah diastolik <i>pre test</i> dan <i>post test</i> di posyandu Lansia Desa Simo Boyolali	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Pathway tekanan darah.....	23
Gambar 2. 2 Ayun Pilin (Suhardo, 2014)	29
Gambar 2. 3 Lengan Atas (Suhardo, 2014).....	30
Gambar 2. 4 Tunduk Gulir (Suhardo, 2014).....	31
Gambar 2. 5 Bungkuk Gantung (Suhardo, 2014)	32
Gambar 2. 6 Gerak Leher (Suhardo, 2014).....	33
Gambar 2. 7 Bahu Geser (Suhardo, 2014).....	34
Gambar 2. 8 Julur Pilin (Suhardo, 2014)	35
Gambar 2. 9 Pinggang Fleksi(Suhardo, 2014).....	36
Gambar 2. 10 Lutut Silang (Suhardo, 2014).....	37
Gambar 2. 11 Lengan Silang (Suhardo, 2014).....	38
Gambar 2. 12 Jalan Tumit (Suhardo, 2014).....	39
Gambar 2. 13 Liuk Ngepal(Suhardo, 2014).....	40
Gambar 2. 14 Serong V(Suhardo, 2014).....	41
Gambar 2. 15 Lutut V (Suhardo, 2014)	41
Gambar 2. 16 Perut Lutut (Suhardo, 2014).....	42
Gambar 2. 17 Lengan Tumit (Suhardo, 2014)	43
Gambar 2. 18 Pendinginan (Suhardo, 2014).....	44
Gambar 2. 19 Kerangka Teori.....	46
Gambar 2. 20 Kerangka Konsep Penelitian	47
Gambar 4. 1 Diagram distribusi responden berdasarkan usia.....	57
Gambar 4. 2 Diagram distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	58
Gambar 4. 3 Diagram distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden	77
Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden	78
Lampiran 3. Karakteristik responden	79
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	80
Lampiran 5. Hasil uji karakteristik responden	86
Lampiran 6. Lampiran data tekanan darah responden pre test post test senam lansia	87
Lampiran 7. Hasil uji normalitas data penelitian	89
Lampiran 8. Hasil uji bivariat	90