

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MELATI KARANGASEM SURAKARTA

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



Disusun Oleh:

SUPIANUR
NIM. 2015121029

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

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MELATI
KARANGASEM
SURAKARTA

Disusun Oleh:

SUPIANUR
2015121029

Proposal skripsi ini telah disetujui untuk disusun
Dan ditindaklanjuti
Pada tanggal 19 Agustus 2022


Pembimbing I

Pembimbing II

Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN : 0607077901

Shinta Rositasari, SST., M.Kes
NIDN : 0625029003

Mengetahui
Ketua Program Studi


Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.KM
NIDN : 06088804

LEMBAR PENGESAHAN

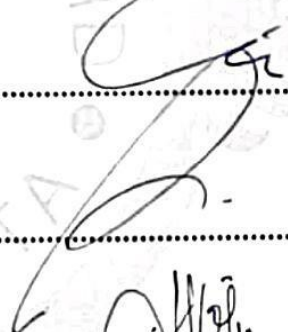

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MELATI
KARANGASEM
SURAKARTA

Disusun Oleh:

SUPIANUR
2015121029

Skripsi ini telah dipertahankan dan diserahkan oleh Dosen Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 15 Agustus 2022

Dosen Penguji

- 1 Anik Suwarni, S.Kep..Ns..M.Kep : 
NIDN : 0607077901
- 2 Shinta Rositasari, SST.,M.Kes :
NIDN : 0625029003
- 3 Vitri Dyah Herawati, S.Kep..Ns..M.Kep : 
NIDN : 0613118603

Mengetahui

Ketua
Program Studi Keperawatan


Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,M.KM
NIDN : 0608088804

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan


Firrdaus Haris Saputro Al Haris, S.T.,M.Eng
NIDN : 0614068201

**SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Supianur

NIM : 2015121029

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi, dengan Judul:
“PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MELATI KARANGASEM SURAKARTA”

Adalah benar-benar karya saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan 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 siap menanggung konsekuensinya.

Surakarta, 19 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Supianur
2015121029

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

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

Nama : Supianur
NIM : 2015121029
Kelas : A-21
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalty Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya Yang berjudul: “pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia melati karangasem Surakarta” beserta instrument. Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *coauthor* atau pencipta juga Sebagai Hak Cipta.

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

Surakarta, 19 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Supianur

MOTTO

Allah (tuhan) tidak bermaksud menyulitkan kamu, tetapi Dia bermaksud untuk menyucikan kamu dan melengkapi nikmat-Nya sehingga kamu dapat bersyukur

(QS. Al-Anbiya: 33)

Jangan terlalu keras pada dirimu sendiri, karena hasil akhir urusan di dunia ini sudah ditetapkan oleh Allah. Jika sesuatu ditakdirkan untuk menjauh darimu, maka ia tak akan pernah mendatangimu. Namun jika ia ditakdirkan bersamamu, maka kau tak akan bisa lari darinya.

(Umar bin Khattab)

Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk mengubah dunia

(Nelson Mandella)

PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya.....

Sembah sujud serta puji syukur kepada ALLAH SWT, tabuhan cinta dan kasih sayang-Nta telah memberikanku kekuatan dan membakaliku ilmu. Atas karunia dan kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat diselesaikan. Kupersembahkan skripsi ini untuk orang yang sangat aku cintai dan aku sayangi lebih dari apapun.

Ayah dan Ibu tercinta

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk ayah (Tn.Januariansyah) dan ibu (Ny.Elvi) tercinta, yang mengajarkan ku untuk jujur dengan diri sendiri, dan yang tiada hentinya memberikan semangat, doa, dan kasih sayang yang tiada hentinya hingga aku selallu kuat menjalani rintangan yang ada didepanku.

Diri sendiri

Terimakasih atas kerjasamanya, sudah melakukan yang terbaik tanpa harus membohongi diri sendiri, terimakasih diri yang nakal ini mampu memberikan ku pengalaman yang sangat berharga, terimakasih sudah mampu melaksanakan semuanya dengan kejujuran tanpa harus berbohong hanya untuk terlihat sukses, terimakasih.

Masyarakat

Kalian yang kubanggakan terimakasih atas up-down, berkat kalian aku dapat membuktikan bahwa aku dapat menulis karya ilmiah ini tanpa harus membohongi diri sendiri dan orang lain dan bukan dengan cara kotor yang telah kalian tampilkan.

Terimakasih yang tak terhingga kepada dosen-dosen, terutama pada dosen pembimbingku yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepadaku.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT, dengan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penyusuna skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Melati Karangasem Surakarta” sebagai salah satu syarat kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

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

1. Prof. Dr. Ir. Muhamad Harisudin, MSI, selaku rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti studi lanjut di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin , selaku wakil rektor I Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin secara administratif.
3. Destina Paningrum, SE.,MM., selaku wakil rektor II Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan yang telah memberikan ijin secara administratif.
4. Firdaus Hari Saputra Al Haris, S.T., M.Eng., Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin secara administratif.
5. Fajar Alan Putra, S.Kep.,Ns.,M.KM., selaku Ketua Program Setudi Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan rekomendasi Kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
6. Anik Suwarni., S.Kep,Ns, M.Kes., selaku dosen pembimbing utama yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, pengarahan dan pengalaman.
7. Shinta Rositasari, SST.,M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, pengarahan dan pengalaman.

8. Vitri Dyah Herawati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini
9. Kepala Posyandu Lansia Melati Karangasem Surakarta atas ijin yang telah diberikan untuk melakukan penelitian.
10. Seluruh Dosen dan Staf Progran Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Yang telah membantu dan mendidik selama masa perkuliahan.
11. Seluruh Bapak dan Ibu yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya
12. Ayah dan Ibu terimakasih atas kasih sayang yang kalian berikan tanpa henti-hentinya
13. Segala pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, semoga mendapatkan balasan yang setimpal dari ALLAH SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat banyak kekurangan, sehingga dengan segala kerendahan hati dengan ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersipat membangun untuk skripsi ini dapat berguna bagi pembaca.

Surakarta, Agustus 2022

Yang menyatakan,

Supianur
2015121029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSEJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT ORISINALITAS	iv
SURAT PUBLIKASI	v
SURAT KEABSAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	9

1. Lansia	9
a. Definisi Lansia	9
b. Batasan Lansia	10
c. Teori-Teori Tentang Menua	10
2. Hipertensi	13
a. Pengertian Hipertensi.....	13
b. Epidemiologi.....	15
c. klasifikasi	16
d. Etiologi	17
e. Patofisiologi	20
f. Manifestasi Klinik	21
g. Penatalaksanaan	22
3. Senam Lansia.....	26
a. Pengertian Senam Lansia	26
b. Manfaat Senam Lansia	28
c. Mekanisme Kerja.....	30
d. Gerakan Senam Lansia	31
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep.....	39
D. Hipotesis	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi Dan Sampel	41
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Alat Dan Cara Pengumpulan Data.....	44
H. Pengolahan Data	45
I. Analisa Data	46
J. Etika Penelitian.....	49

K. Jalannya Penelitian	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	53
B. Hasil Penelitian	53
1. Karakter Responden.....	53
2. Analisis Univariat	60
3. Analisis Bivariat	61
4. Uji Normalitas	62
C. Pembahasan.....	63
1. Karakteristik Responden	63
2. Gambaran Rata-rata Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia	64
D. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah pada lansia.....	18
Tabel 2.2 Prosedur Senam Lansia	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita.....	58
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga	59
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obat-Obatan	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Univariat Tekanan Darah Sistolik Sebelum Senam	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Univariat Tekanan Darah Diastolik Sebelum Senam	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Bivariat	63
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Sistolik	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Diastolik	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.2 Kertangka Konsep	43
Gambar 3.1 Desain Penelitian	43
Gambar 4.1 Diagram Pie Distribusi Fre Responden Berdasarkan Umur	64
Gambar 4.2 Distribusi Fre Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Gambar 4.3 Distribusi Fre Responden Berdasarkan Pendidikan	66
Gambar 4.4 Distribusi Fre Responden Berdasarkan Lama Menderita	67
Gambar 4.5 Distribusi Fre Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga.....	68
Gambar 4.6 Distribusi Fre Responden Berdasarkan penggunaan Obat.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 SOP Senam hipertensi
- Lampiran 3 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 4 Lembar Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 5 Data Karakteristik Responden
- Lampiran 6 Data Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji Karakteristik
- Lampiran 8 Hasil Uji Univariate
- Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 10 Hasil Uji Bivariate
- Lampiran 11 Distribusi Nilai Tabel
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 14 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 15 Jadwal Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

Angiotensin Tipe I (At1)

Angiotensin-Converting Enzyme (Ace)

Cardiac Heart Disease (Chd)

Denyut Nadi Maksimal Seseorang (Dnm)

High Density Lipoprotein (Hdl)

Hipertensi Sistolik Terisolasi (Hst)

Hipertensi Sistolik Terisolasi (Hts)

Joint National Committee On Detection (Jnc)

Kadar High Density Lipoprotein Cholesterol (Hdl-C)

Low Density Lipoprotein Cholesterol (Ldl-C)

Map (Mean Arterial Pressure).

Standar Operasional Prosedure (Sop)

Tekanan Darah Sistolik (Tds)

World Health Organization (Who)