

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI POSYANDU NUSA INDAH DESA REJOMULYO**

Di susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



**Disusun oleh :
REDO NOPRIS PRATAMA
2019121006**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

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

Nama : Redo Nopris Pratama

NIM : 2019121006

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul: “PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU NUSA INDAH DESA REJOMULYO KECAMATAN PALAS KABUPATEN LAMPUNG SELATAN”. 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, Oktober 2025

Yang menyatakan,



Redo Nopris Pratama
NIM. 2019121006

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

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

Nama : Redo Nopris Pratama
NIM : 2019121006
Perogram Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan ” beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengolah 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 Pemilik Hak Cipta.

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

Dibuat Di : Surakarta, Oktober 2025

Yang Membuat Pernyataan



Redo Nopris Pratama
NIM : 2019121006

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU NUSA INDAH DESA REJOMULYO

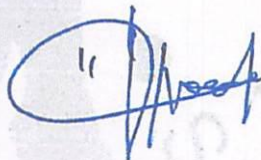
Disusun Oleh :

Redo Nopris Pratama
NIM. 2019121006

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

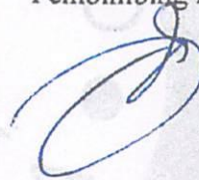
Dosen Penguji

Pembimbing I



Vitri Dyah H, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0613118603

Pembimbing II



Indriyati, S.Kep.,Ns.,M.Psi
NIDN: 0624108702

Mengetahui

Ketua
Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU NUSA INDAH DESA REJOMULYO

Disusun Oleh :

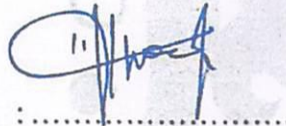
Redo Nopris Pratama
NIM. 2019121006

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : 06 Mei 2025

Dewan Penguji:

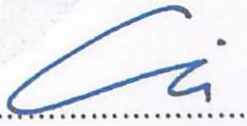
1. Vitri Dyah H, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0613118603



2. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi
NIDN : 0624108702



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



Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0602048902

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc
NIDN. 0626088401

MOTTO

“Setiap kesulitan selalu ada kemudahan”

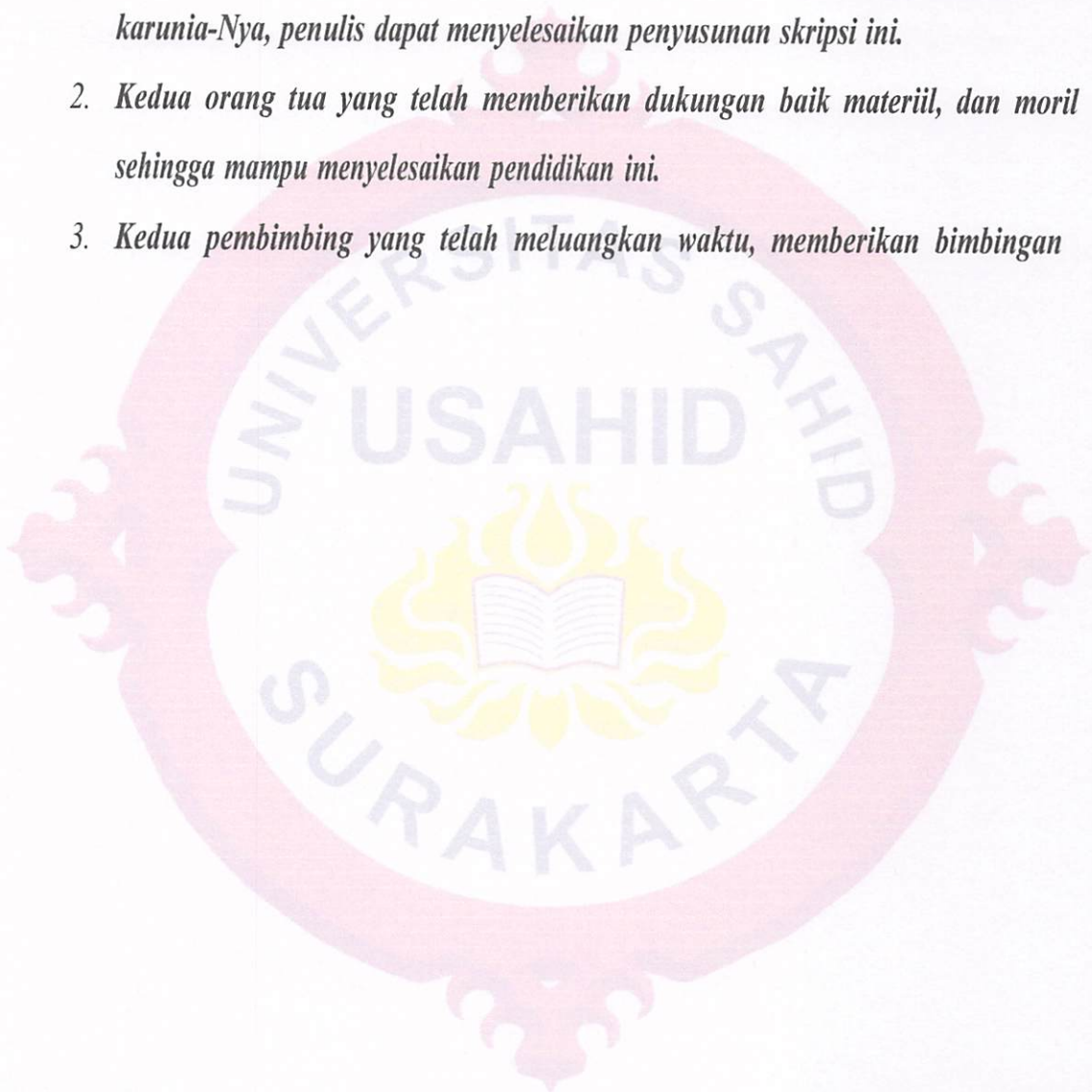
“Setiap masalah pasti ada solusi”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- 1. Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT dengan Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.*
- 2. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik materiil, dan moril sehingga mampu menyelesaikan pendidikan ini.*
- 3. Kedua pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan*



PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT dengan Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dengan mengambil judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan” 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. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom, selaku rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Destina Paningrum, SE., MM, selaku wakil rektor bidan SKP Universitas Sahid Surakarta.
3. Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.Ikom, selaku wakil rektor bidan AKAK Universitas Sahid Surakarta.
4. Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc, selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
5. Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
6. Vitri Dyah H, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.

7. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
8. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku penguji skripsi.
9. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik moril dan materiil dalam proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
10. Semua responden penelitian yang telah meluangkan waktu untuk membantu dalam penelitian ini.
11. Seluruh kader Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan yang bersedia meluangkan waktu membantu kelancaran penelitian ini.
12. Rekan-rekan satu angkatan yang telah bersama-sama berjuang menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Semoga Allah membalas kebaikan yang tak terhingga. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Peneliti sangat mengharapkan penelitian ini menjadi manfaat dan membawa kemajuan khususnya di bidang pelayanan kesehatan.

Surakarta, Desember 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISASI.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teoritis	10
1. Konsep Dasar Lanjut Usia.....	10
2. Konsep Tekanan Darah	16
3. Konsep Hipertensi Pada Lansia.....	18

	4. Konsep Senam Lansia	30
	B. Kerangka Teori.....	37
	C. Kerangka Konsep	38
	D. Hipotesis.....	38
BAB III	METODE PENELITIAN.....	39
	A. Desain Penelitian	39
	B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
	C. Populasi Dan Sampel	40
	D. Variabel Penelitian	42
	E. Definisi operasional.....	42
	F. Instrumen Penelitian.....	43
	G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	47
	H. Sumber Data	48
	I. Pengumpulan Data dan Analisi Data.....	49
	J. Jalannya Penelitian	52
	K. Etika Penelitian.....	53
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian.....	55
	1. Analisis Univariat.....	55
	2. Analisis Bivariat.....	57
	B. Pembahasan	59
	1. Gambaran Tekanan Darah pada lansia dengan hipertensi pre dan post Senam lansia	59
	2. Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.....	60
	C. Keterbatasan penelitian	63
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	64
	B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	
Tabel 2.1	Kasifikasi Tekanan Darah	19
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	39
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	43
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tekanan darah <i>pre</i> dan <i>post</i> senam pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan	55
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tekanan darah diastole <i>pre</i> dan <i>post</i> senam pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan	56
Tabel 5.3	Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi <i>pre</i> dan <i>post</i> senam lansia.....	57
Tabel 5.4	Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi <i>pre</i> dan <i>post</i> senam	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	38
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	52



DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
JPC-V AS	: <i>Join Comitten on Detection Evolution and Treatment of High Blood Presure</i>
Kemendes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Lansia	: Lanjut Usia
mmHg	: milimeter air raksa (merkuri)
Posyandu	: Pusat Pelayanan Terpadu
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
Riskedas	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: <i>Standart Deviation</i>
WHO	: <i>Word Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan (Informed Consent)
- Lampiran 3 SOP Senam hipertensi
- Lampiran 4 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 5 Lembar Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 6 Hasil Olah Data dengan SPS



INTISARI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU NUSA INDAH DESA REJOMULYO KECAMATAN PALAS KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Redo Nopris Pratama¹, Vitri Dyah H², Indriyati³

Latar belakang: Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia. Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh.

Tujuan: untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Desain penelitian ini adalah *Quasi experiment one group pretest-posttest desain* tanpa kelompok kontrol.

Hasil: Hasil penelitian diketahui rata-rata tekanan darah sistolik *pre* senam lansia sebesar 159,75 mmHg dan *post* senam rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 153,45 mmHg. Tekanan darah diastol rata-rata *pre* senam 101,15 mmHg dan *post* senam rata-rata tekanan darah diastol menjadi 94,85 mmHg. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu Nusa Indah (sig. = 0,000).

Kesimpulan: terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan.

Kata Kunci: Senam Lansia, Hipertensi dan tekanan darah.

1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

2), 3) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT NUSA INDAH POSYANDU in REJOMULYO VILLAGE of PALAS DISTRICT at SOUTH LAMPUNG REGENCY

Redo Nopris Pratama¹, Vitri Dyah H², Indriyati³

Background: Hypertension is one of the main causes of mortality and morbidity in Indonesia. Hypertension can occur from various factors such as lifestyle and diet. Regular exercise and movement training can overcome problems due to changes in body function.

Objective: to obtain in-depth information about the effect of elderly exercise on blood pressure in elderly with hypertension.

Method: The design of this study was a Quasi experiment one group pretest-posttest design without a control group.

Results: The results show that the average systolic blood pressure before elderly exercise is 159.75 mmHg; after exercise, the average systolic blood pressure is 153.45 mmHg. The average diastolic blood pressure before exercise is 101.15 mmHg; after exercise, the average diastolic blood pressure is 94.85 mmHg. There is an effect of elderly exercise on blood pressure in the elderly with hypertension at the Nusa Indah Posyandu (sig. = 0.000).

Conclusion: there is an effect of elderly exercise on blood pressure in the elderly with hypertension at the Nusa Indah Posyandu in Rejomulyo Village of Palas District at South Lampung Regency.

Keywords: Elderly Exercise, Hypertension And Blood Pressure.

1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
2. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University
3. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University

