

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA III RT 04  
RW 03, DESA WONOREJO, KECAMATAN  
POLOKARTO SUKOHARJO**

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana  
Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta



Oleh :

**MUKRIMUN**  
**NIM 2011121304**

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

**SURAT PERNYATAAN**  
**ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

---

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

Nama : Mukrimun

NIM : 2011121304

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi, dengan judul :

“PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKanan DARAH  
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA III RT 04 RW 03, DESA  
WONOREJO, KECAMATAN POLOKARTO SUKOHARJO”.

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 di  
kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung  
segala konsekuensinya.

Surakarta, 10 Oktober 2015

Yang menyatakan



(MUKRIMUN)  
NIM : 2011121304

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

---

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

NAMA : Mukrimun  
NIM : 2011121304  
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 ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA III RT 04 RW 03, DESA WONOREJO, KECAMATAN POLOKARTO SUKOHARJO".

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 *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

Pada Tanggal : 10 Oktober 2015

Yang membuat pernyataan,



**Mukrimun**  
NIM. 2011121304

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA III RT 04  
RW 03, DESA WONOREJO, KECAMATAN  
POLOKARTO SUKOHARJO**

Disusun Oleh:

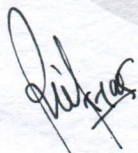
**MUKRIMUN**

NIM 2011121304

Telah disyahkan dan dipertahankan pada uji sidang Skripsi

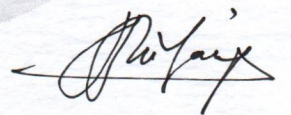
Pada hari : Sabtu, tanggal : 10 Oktober 2015

Pembimbing I



**Rif Atiningtyas Haris, S.Kep., Ns., M.Kes..**

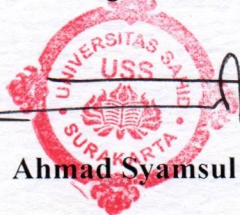
Pembimbing II



**Idris Yani P, S.Kep.,Ns.**

Mengetahui,

Ketua  
Program Studi Ilmu Keperawatan



**Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA III RT 04  
RW 03, DESA WONOREJO, KECAMATAN  
POLOKARTO SUKOHARJO**

Disusun Oleh:

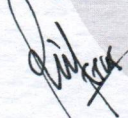
**MUKRIMUN**

NIM 2011121304

Tugas akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji  
Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta

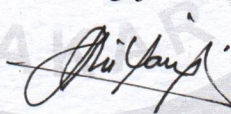
Pada Hari : Sabtu, 10 Oktober 2015

Penguji I



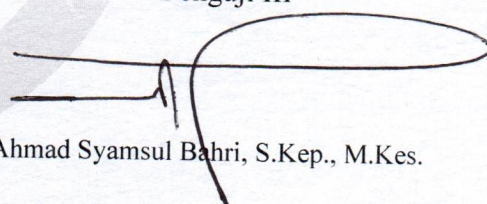
Rif Atiningtyas Haris, S.Kep., Ns., M.Kes.

Penguji II



Idris Yani P., S.Kep.Ns.

Penguji III



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

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan



dr. Sumarsono, M.Kes.

## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu pasti ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (QS. Al-Insyirah: 6-8)



## 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. Istri dan anak-anakku, 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 Ergonomi terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo” 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, 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 dan sekaligus sebagai Penguji III yang telah memberikan arahan dalam proses pembelajaran, serta bimbingan dan sarannya.
6. Rif Atiningtyas Haris, S.Kep., Ns., M.Kes., Pembimbing I dan Penguji I yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
7. Idris Yani Pamungkas, S.Kep.,Ns., pembimbing II dan Penguji II yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
8. Bapak Rudy Gunawan, Kepala Desa Wonorejo, Polokarto 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, 10 Oktober 2015

Penulis

(MUKRIMUN)

## 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    |
| <br>BAB I. PENDAHULUAN                           |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....                  | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 3       |
| C. Tujuan Penelitian .....                       | 3       |
| D. Manfaat Penelitian .....                      | 4       |
| E. Keaslian Penelitian .....                     | 5       |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA                      |         |
| A. Tinjauan Teori .....                          | 8       |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. Tekanan Darah .....                                  | 9  |
| 2. Senam Ergonomik .....                                | 19 |
| 3. Pengaruh Senam Eronomik terhadap Tekanan Darah. .... | 25 |
| 4. Lansia .....                                         | 26 |
| B. Kerangka Teori .....                                 | 29 |
| C. Kerangka Konsep .....                                | 30 |
| D. Hipotesis .....                                      | 30 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                        |    |
| A. Desain Penelitian .....                              | 31 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                    | 31 |
| C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i> .....          | 31 |
| D. Variabel Penelitian .....                            | 33 |
| E. Definisi Operasional .....                           | 34 |
| F. Instrumen Penelitian .....                           | 35 |
| G. Uji Kappa .....                                      | 35 |
| H. Teknik Pengumpulan Data .....                        | 36 |
| I. Analisis Data .....                                  | 37 |
| J. Jalannya Penelitian .....                            | 39 |
| K. Etika Penelitian .....                               | 41 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>           |    |
| 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.....                                                                 | 34      |
| Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden menurut umur .....                                                                    | 44      |
| Tabel 4.2. Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin.....                                                            | 45      |
| Tabel 4.3. Distribusi frekuensi responden menurut lamanya ikut senam.....                                                       | 46      |
| Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah Lansia<br>sebelum dilakukan senam <i>ergonomic</i> .....        | 48      |
| Tabel 4.5. Distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah Lansia<br>Lansia sesudah dilakukan senam <i>ergonomic</i> ..... | 49      |
| Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas Data .....                                                                                      | 51      |
| Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Homogenitas.....                                                                                | 52      |
| Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji Paired Simple T-test (Sistole/Diastole)....                                                      | 53      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                            | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1. Kerangka Teori .....                                                           | 29      |
| Gambar 2.2. Kerangka Konsep .....                                                          | 30      |
| Gambar 4.1. Diagram Distribusi Umur Responden .....                                        | 45      |
| Gambar 4.2. Diagram Distribusi Jenis Kelamin .....                                         | 46      |
| Gambar 4.3. Diagram Distribusi Lamanya mengikuti senam .....                               | 47      |
| Gambar 4.4. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Sebelum dilakukan senam ..... | 49      |
| Gambar 4.5. Grafik frekuensi responden menurut Tekanan Darah Sesudah dilakukan senam ..... | 50      |

## **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 Kantor Kelurahan Wonorejo, Polokarto Sukoharjo.
10. Lembar Konsultasi

## INTISARI

### **PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA III RT 04 RW 03, DESA WONOREJO, KECAMATAN POLOKARTO SUKOHARJO**

Mukrimun<sup>1</sup>, Idris Yani P<sup>2</sup>, Rif Atiningtyas H<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi sehingga untuk mempertahankan kesehatan maka perlu adanya upaya-upaya baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, dan juga upaya lain seperti senam. Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Semua jenis senam dan aktivitas dengan olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas).

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis quasi eksperimen dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta senam ergonomik di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo sebanyak 55 orang, dan diambil 36 sampel dengan teknik purposive sampling. Adapun alat analisis yang digunakan dengan *uji t-test*.

**Hasil:** (1) Mayoritas responden sebelum melakukan senam *ergonomic* mempunyai tekanan darah tergolong optimal ( $<120/80$  mmHg) yaitu sebanyak 11 orang (30,6%). (2) Mayoritas responden sesudah melakukan senam *ergonomic* mempunyai tekanan darah tergolong normal (120-129/80-84 mmHg) sebanyak 16 orang (44,4%); (3) Terdapat pengaruh senam *ergonomic* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo ( $p_1 = 0,000$  dan  $p_2 = 0,000$ ).

**Simpulan:** Terdapat pengaruh senam *ergonomic* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo.

**Kata kunci:** Senam *ergonomic*, tekanan darah, hipertensi.

<sup>1</sup>Mahasiswa Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

## ABSTRACT

### **EFFECT OF GYMNASTICS ERGONOMICS ELDERLY IN BLOOD PRESSURE IN ELDERLY POSYANDU III RT 04 RW 03, WONOREJO VILLAGE, DISTRICT POLOKARTO SUKOHARJO**

Mukrimun<sup>1</sup>, Idris Yani P<sup>2</sup>, Rif Atiningtyas H<sup>3</sup>

**Background:** The number of changes that occur in the elderly many health problems facing so as to maintain health it is necessary that efforts be made both care, treatment, healthy lifestyle, as well as other efforts such as gymnastics. Gymnastics is a body workout created intentionally arranged in a systematic and conscious with the aim of establishing and developing in harmony private. All types of exercise and activity with light exercise is very beneficial to inhibit the degenerative process or the aging process. Gymnastics is highly recommended for those who enter pralansia age (45 years) and the elderly (65 years and above).

**Objective:** To determine the effect of exercise on blood pressure ergonomics in elderly hypertensive in IHC 3 RT 04 RW 03 Wonorejo village, Sukoharjo Polokarto.

**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 gymnastics ergonomics in IHC 3 RT 04 RW 03 Wonorejo village, Sukoharjo Polokarto as many as 55 people, and 36 samples were taken by purposive sampling technique. The analysis tool used by t-test.

**Results:** (1) The majority of respondents before doing gymnastics ergonomic classified have optimal blood pressure ( $<120/80$  mmHg) as many as 11 people (30.6%). (2) The majority of respondents after doing gymnastics ergonomic have relatively normal blood pressure ( $120-129 / 80-84$  mmHg) as many as 16 people (44.4%); (3) There is ergonomic exercise influence on blood pressure in elderly hypertensive in alderly Posyandu 3 RT 04 RW 03 Wonorejo village, Sukoharjo Polokarto ( $p_1 = 0.000$  and  $p_2 = 0.000$ ).

**Conclusion:** There is an ergonomic exercise influence on blood pressure in elderly hypertensive in alderly Posyandu 3 RT 04 RW 03 Wonorejo village, Sukoharjo Polokarto.

**Keywords:** Gymnastics ergonomic, blood pressure, hypertension

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