

**SKRIPSI**

**EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI LANSIA DIBANDINGKAN  
DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

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



Di susun oleh :

**TIKA BUDI ASTUTI**

**2017121009**

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

**2021**

**SURAT PERNYATAAN  
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

---

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

Nama : Tika Budi Astuti

NIM : 2017121009

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi dengan judul **"EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI LANISA DIBANDINGKAN DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI"** 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 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, Juli 2021  
Yang Menyatakan



Tika Budi Astuti  
NIM : 2017121009

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

---

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

Nama : Tika Budi Astuti  
NIM : 2017121009  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

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

“Efektifitas Senam Hipertensi Lansia Dibandingkan Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi” 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, Juli 2021  
Yang Membuat Pernyataan



Tika Budi Astuti  
NIM : 2017121009

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI LANSIA DIBANDINGKAN**  
**DENGAN TERAPO RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP**  
**TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Di Susun Oleh :

**Tika Budi Astuti**

**2017121009**

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir

Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada : Rabu, 14 Juli 2021

Dewan Penguji :

1. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep :

2. Indriyanti, S.Kep., Ns., M.Psi :

3. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep :

Mengetahui,

Ketua

Program Studi Keperawatan

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

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI LANSIA DIBANDINGKAN**  
**DENGAN TERAPO RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP**  
**TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Di Susun Oleh :




**Tika Budi Astuti**

**2017121009**

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

Pada : Rabu, 14 Juli 2021

Dewan Penguji :

1. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep : 
2. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi : 
3. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep : 

Mengetahui,

Ketua

Program Studi Keperawatan

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

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan

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

**FAKULTAS**  
**SAINS, TEKNOLOGI DAN**  
**KESEHATAN**

## **MOTTO**

*“Hati si pemalas penuh keinginan, tetapi sia-sia sedangkan hati orang rajin diberi kelimpahan.” (Amsal 13:4)*

*“Ucapan Syukur senantiasa atas segala sesuatu dalam nama Tuhan kita Yesus Kristus kepada Allah dan Bapa kita” (Efesus 5:20)*

*“Pendidikan adalah mata uang yang berlaku dimana-mana”*

## **PERSEMBAHAN**

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan berkah Nya , serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Radi dan Ibu Muryani yang selalu memberikan doa, dukungan cinta dan kasih sayang yang tiada terhingga. Hanya selembat kertas yang bertuliskan kata persembahan semoga ini langkah awal untuk membuat Bapak dan Ibu bahagia. Saya tahu banyak yang telah kalian korbankan demi memenuhi kebutuhan Saya . Saya hanya bisa mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada bapak dan ibu. Hanya Tuhan yang mampu membalas kemuliaan hati kalian.
2. Sahabat ku Jekiria, S.Kep dan Heljemi Ningsih, S.Kep yang selalu memberikan dukungan serta doa.
3. Pembimbing I dan II saya Bapak Widiyono S.Kep.,Ns.M.Kep dan Ibu Indriyati S.Kep.,Ns.M.Psi yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan karya ini
4. Dosen PSIK yang tiada bosan dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu, pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini.
5. Teman-teman seperjuangan dalam seluruh teman di Universitas Sahid Surakarta serta semua teman-temanku yang tak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan doa serta bantuanya selama ini.
6. Keluarga besarku yang selalu memberi semangat serta do'a dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini sampai selesai,

## **PRAKATA**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi dengan judul **“EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI LANSIA DIBANDINGKAN DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI”** . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Mohammad Harisudin, M. Si., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta..
2. Ir. Dahlan Susilo, M.Kom., Wakil Rektor III selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Sri Huning Anwariningsih, ST.M.Kom selaku Wakil Rektor Bidang Sumberdaya, Keuangan dan Pengembangan yang telah memberi izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahandi Universitas Sahid Surakarta
4. Firdaus Hari Saputro Al Haris, S.T.,M.Eng., Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta,
6. Widiyono, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Pembimbing I yang selalu membimbing dalam penyelesaian tugas akhir
7. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi, selaku Pembimbing II dan pembimbing akademik yang dalam kesibukannya telah memberikan kritik dan saran dengan sabar demi kesempurnaan skripsi ini.



8. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Seluruh responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini terimakasih atas bantuan dan atensinya.
11. Bapak dan ibu yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan baik moril maupun spiritual selama ini
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 masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dan dunia kesehatan pada khususnya.

Surakarta, 10 Juli 2021  
Penulis

Tika Budi Astuti  
NIM. 2016121004

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur kehadirat Tuhan YME atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas senam hipertensi lansia dibandingkan dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi” ini dengan sebaik-baiknya. Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan YME atas limpahan sehat-Nya, baik itu berupa fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan skripsi sebagai memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan didalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk proposal skripsi ini, supaya proposal skripsi ini nantinya dapat menjadi proposal skripsi yang lebih baik lagi. Demikian, dan apabila terdapat banyak kesalahan pada proposal ini penulis memohon maaf sebesar-besarnya.

Demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Terima kasih

Surakarta, 09 Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan Orientasi.....	ii
Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Kata Pengantar.. .....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Intisari .....	xvi
Abstrak .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	53
C. Kerangka Konsep .....	54
D. Hipotesis.....	54

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan rancangan penelitian.....	55
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	56

C. Populasi dan Sampel .....	56
D. Variabel Penelitian .....	58
E. Definisi Operasional.....	59
F. Instrumen Penelitian.....	60
G. Teknik Pengumpulan Data .....	61
H. Uji validitas dan Reliabilitas .....	62
I. Jalannya penelitian .....	64
J. Etika Penelitian .....	66
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran umum tempat penelitian .....	68
B. Hasil penelitian.....	68
C. Pembahasan.....	79
D. Keterbatasan penelitian .....	88
<b>BAB V KESIMPULAN &amp; SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	91
LAMPIRAN.....	94

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi .....	17
Gambar 2.2 Gerakan 1 .....	33
Gambar 2.3 Gerakan 2 .....	34
Gambar 2.4 Gerakan 3 .....	34
Gerakan 2.5 Gerakan 4.....	35
Gambar 2.6 Gerakan 5 .....	35
Gambar 2.7 Gerakan 6 .....	36
Gerakan 2.8 Gerakan 7.....	36
Gerakan 2.9 Gerakan 8.....	36
Gambar 2.10 Gerakan 9 .....	37
Gambar 2.11 Gerakan 10 .....	38
Gambar 2.12 Gerakan 11 .....	38
Gambar 2.13 Gerakan 12 .....	39
Gambar 2.14 Gerakan 13 .....	40
Gambar 2.15 Kerangka Teori.....	53
Gambar 2.16 Kerangka Konsep .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	18
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	19
Tabel 2.3 Kategori Hipertensi .....	19
Tabel 3.1 Kerangka pemikiran .....	55
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	58
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Pasien Hipertensi .....	69
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Klasifikasi Hipertensi sebelum dan sesudah Terapi relaksasi otot progresif .....	70
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Klasifikasi hipertensi sebelum dan sesudah senam hipertensi .....	71
Tabel 4.4 Uji Kenormalan Data .....	72
Tabel 4.5 Analisis <i>Wilcoxon</i> tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah Terapi relaksasi otot progresif .....	73
Tabel 4.6 Analisis <i>Wilcoxon</i> tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif .....	74
Tabel 4.7 Analisis <i>Wilcoxon</i> tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah Senam hipertensi .....	75
Tabel 4.8 Analisis <i>Wilcoxon</i> tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah senam hipertensi .....	76
Tabel 4.9 Analisis perbandingan tekanan darah sistolik antara terapi relaksasi Otot progresif dan senam hipertensi .....	77
Tabel 4.10 Analisis perbandingan tekanan darah diastolik antara terapi relaksasi Otot progresif dengan senam Hipertensi .....	78

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3 Hasil Pengukuran tekanan darah
- Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi otot progresif
- Lampiran 5 SOP Senam Hipertensi
- Lampiran 6 Lembar Screening Responden Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Efek Terapi dan Senam Hipertensi
- Lampiran 8 Surat Balasan Tempat Penelitian
- Lampiran 9 Bukti Kalibrasi *spyghmpmanometer*
- Lampiran 10 Jadwal Penelitian
- Lampiran 11 Lampiran foto penelitian
- Lampiran 12 Data Pasien penelitian
- Lampiran 13 Lampiran output SPSS