

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

*(Studi quesi Eksperimen di Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul Wilayah UPT
Puskesmas Mojosari Kabupaten Mojokerto)*



MUHAMAD ROMLI FEBBRY ANDIKA

NIM : 201501172

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**

2019

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

*(Studi quesi Eksperimen di Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul Wilayah UPT
Puskesmas Mojosari Kabupaten Mojokerto)*



MUHAMAD ROMLI FEBBRY ANDIKA
201501172

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT
PPNIMOJOKERTO
2019**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN WONOKOYO DESA SUMBER TANGGUL WILAYAH UPT PUSKESMAS MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat
PPNI Kabupaten Mojokerto



OLEH:

MUHAMAD ROMLI FEBBRY ANDIKA
201501172

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT
PPNIMOJOKERTO
2019**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, Juni 2019

Yang Menyatakan

Muhamad Romli Febbry Andika
201501172

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian Skripsi Program S1 Ilmu Keperawatan.

Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul Kec. Mojosari Kab. Mojokerto.

Nama : Muhamad Romli Febbry Andika

NIM : 201501172

Pada Tanggal :

Oleh :

Pembimbing I

Dr. M. Sajidin, S.Kp M.Kes.
NIK. 162 601 011

Pembimbing II

Veryudha Eka Prameswari S.ST M.Kes
NIK. 162 601 109

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

Nama : MUHAMMAD ROMLI FEBBRY A
Nim : 201501172
Judul : Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada
penderita hipertensi

Pada tanggal : 06 Juli 2019

Mengesahkan :

Tim penguji

Ketua : Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Anggota : Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp., M.Kes.

Anggota : Veryudha Eka Prameswari, SST., M.Kes.

Tanda tangan

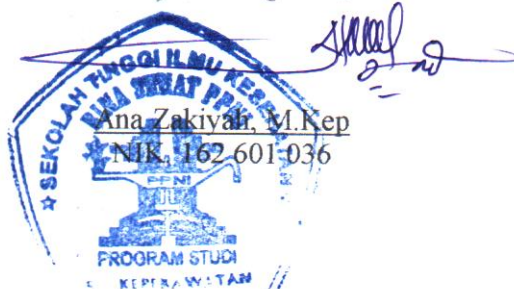
(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ka.Prodi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul :

“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul Kec. Mojosari Kab. Mojokerto” tepat pada waktunya.

Selesainya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ferdian Azhar selaku Kepala UPT Puskesmas Mojosari yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Yohana amd.Keb selaku Bidan Desa Sumber Tanggul yang telah mendampingi dan membimbing dengan sabar selama penelitian berlangsung.
3. Dr. M. Sajidin, S.Kp M.Kes. selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
4. Ana Zakiah, M. Kep. selaku Kaprodi S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

5. Rina Nurhidayati M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberi masukan kepada penulis.
6. Dr. M. Sajidin, S.Kp M.Kes. selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Veryudha Eka Prameswari S.ST M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Staf dosen dan karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah membantu menyelesaikan pembelajaran di STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, Karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi penelitian ini.

Mojokerto, Januari 2019

Penulis

MOTTO

Tuhan tidak menyuruh kita untuk SUKSES

Melaikan Tuhan menyuruh kita untuk BERUSAHA

Maka hargai lah sebuah PROSES

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kami panjatkan pada Allah SWT karena berkat dan hidayahnya penulis menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku ayah (Roji'un) dan ibu (Siti Khalimah) sebagai tanda bukti hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil kepada ibu dan ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertulisan kata-kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bangga
2. Terima kasih kepada pembimbing skripsiku, Dr. M. Sajidin, S.Kp M.Kes yang telah bersedia memberikan bimbingan serta dukungan kepada saya. Terima kasih juga kepada Veryudha Eka Prameswari S.ST M.Kes atas saran dan bimbingannya selama ini. Terimakasih untuk kedua pembimbingku atas ilmu yang telah di berikan selama ini. Hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini tepat pada waktunya.
3. Terima kasih kepada Rina Nurhidayati M.Kep, Sp.Kep.Kom atas waktunya untuk bersedia menguji dan memberikan masukan terhadap pengerjaan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen pengajar di STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto. Terima kasih banyak untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah bapak ibu berikan.
5. Teman-teman Prodi S1 Keperawatan Angkatan 2015 Kebersamaan yang kita bangun selama menjalani program studi S1 Keperawatan akan menjadi kenangan indah yang tak terlupakan, canda tawa , suka duka akan menjadi cerita bagi kita di masa yang akan datang. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan, pengalaman dan kerjasamanya. Semoga kita akan saling menjaga silaturahmi, amiin.

DAFTAR ISI

SAMPUL HALAMAN DEPAN.....	i
SAMPUL HALAMAN DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRACT	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Institusi	7
1.4.3 Bagi Lansia.....	7
1.4.4 Bagi masyarakat	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Senam Lansia	8
2.1.1 Pengertian Senam Lansia.....	8
2.1.2 Manfaat Senam Lansia	8
2.1.3 Jenis-jenis Senam Lansia.....	10
2.1.4 Prinsip Senam lansia.....	11
2.1.5 Gerakan Senam Lansia	11
2.2 Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).....	38
2.2.1 Pengertian Hipertensi	38
2.2.2 Penyebab Hipertensi.....	39
2.2.3 Epidemiologi Dan Faktor Resiko	40

2.2.4	Faktor-Faktor Yang Tidak Dapat Diubah(Black, 2009):	40
2.2.5	Faktor-Faktor Risiko Yang Dapat Diubah	41
2.2.6	Patofisiologi	45
2.2.7	Manifestasi Klinis.....	48
2.2.8	Pencegahan Dan Manajemen Hipertensi	50
2.2.9	Stratifikasi Risiko	56
2.3	Konsep Tekanan Darah	57
2.3.1	Definisi Tekanan Darah.....	57
2.3.2	Determinan Tekanan Darah.....	58
2.3.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	61
2.3.4	Klasifikasi Tekanan Darah	66
2.3.5	Mekanisme Pemeliharaan Tekanan Darah.....	66
2.3.6	Mengkaji Tekanan Darah	67
2.3.7	Metode Pengkajian Tekanan Darah.....	70
2.4	Kerangka Teori	74
2.5	Kerangka Konsep	75
2.6	Hipotesis	76
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		77
3.1	Desain Penelitian	77
3.2	Populasi, Sampling dan Sampel	78
3.2.1	Populasi.....	78
3.2.2	<i>Sampling</i>	78
3.2.3	Sampel.....	78
3.3	Identifikasi variabel penelitian dan Definisi operasional	79
3.3.1	Identifikasi variabel	79
3.3.2	Definisi Operasional.....	80
3.4	Prosedur Penelitian	84
3.5	Pengumpulan Data	87
3.5.1	Metode Pengumpulan Data	87
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	88
3.5.3	Lokasi dan Waktu.....	88
3.5.4	Pengolahan Data.....	88
3.6	Etika Penelitian	92
3.6.1	<i>Informed consent</i> (Lembar persetujuan)	92
3.6.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa nama)	92
3.6.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	93

3.6.4	Keterbatasan	93
BAB 4 HASIL PEMBAHASAN		94
4.1	Gambaran lokasi penelitian	94
4.2	Hasil penelitian.....	95
4.2.1	Data umum	95
4.2.2	Data khusus	96
4.3	Pembahasan.....	99
4.3.1	Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sebelum melakukan Senam Lansia.	99
4.3.2	Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sesudah melakukan Senam Lansia	10
1		
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		109
5.1	Kesimpulan	109
5.2	Saran	109
5.2.1	Bagi penderita yang memiliki penderita hipertensi.....	109
5.2.2	Bagi profesi	110
5.2.3	Bagi pendidikan.....	110
5.2.4	Bagi peneliti selanjutnya	110
DAFTAR PUSTAKA.....		111

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Klasifikasi Tekanan Darah.....	38
Tabel 2.2: Klasifikasi Tekanan Darah.....	66
Tabel 3.1: Definisi operasional Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari.....	82
Tabel 4.1: Data umum responden berdasarkan usia lansia di wilayah kerja puskesmas Mojosari Desa sumber tanggul Dusun Wonokoyo.....	94
Tabel 4.2: Data umum responden berdasarkan jenis kelamin lansia di wilayah kerja puskesmas Mojosari Desa sumber tanggul Dusun Wonokoyo.....	94
Tabel 4.3: Status tekanan darah responden sebelum senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun wonokoyo.....	95
Tabel 4.4: Status tekanan darah responden sesudah senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun wonokoyo.....	95
Tabel 4.5: Status tekanan darah responden sebelum dan sesudah senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun wonokoyo.....	96
Tabel 4.6: Uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test Status tekanan darah responden sebelum dan sesudah senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun wonokoyo tanggal 19-21 maret 2019 dan 25-27 maret 2019.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Kerangka teori Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari.....	74
Gambar 2.2: kerangka konsep Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari.....	75
Gambar 3.1: kerangka kerja Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.....	85

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian Dari Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto	109
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Mojokerto.....	110
Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian dari Dinas Kesehatan Kab. Mojokerto.....	111
Lampiran 4 Surat Ambil Data dari Dinas kesehatan Kab. Mojokerto	112
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian dari Puskesmas Mojosari Politik Kab. Mojokerto	113
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	114
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	115
Lampiran 8 Lembar Observasi.....	116
Lampiran 9 lembar SOP.....	117
Lampiran 10 Tabel Frekuensi Tekanan Darah Tinggi Sebelum Senam Lansia	136
Tabel Ditribusi Frekuensi	140
Uji wilcoxon.....	141
Lampiran 11 Lembar Konsultasi	143
Lampiran 12 Revisi Sidang Proposal.....	148
Lampiran 13 Revisi Sidang Skripsi	149
Lembar Dokumentasi.....	150

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A. et al. (2010). *Penyakit di Usia tua*. Jakarta: EGC.
- Aziz Alimul H. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Healt Books.
- Black, J. M. (2009). *Keperawatan Medikal Bedah*. (N. A. Suslia, Ed.) (8th ed.). Singapore: Elsavier.
- Corwin. (2009). *Buku Saku Patofisiologi* (Edisi 3). Jakarta: EGC.
- Darah, T., Dengan, L., Ringan, H., & Manungkalit, M. (2016). Perbedaan efektifitas senam kebugaran jasmani (skj) 2012 dan rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi ringan, 4(2), 114–123.
- Dinas Kesehatan Kab Mojokerto. (2018). *No Title*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jatim. (2016). *No Title*.
- Dokter, P., Kardiovaskular, S., & Pertama, E. (2015). *Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular*.
- Hastono, S. P. (2010). *Statistika Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Ibnu Fajar, et al. (2009). *Statistika untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kozier, Barbara., et al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konse, Proses, dan Praktik*. (Dwi Widiarti & Pamilih Eko Karyuni, Ed.) (7th ed.). Jakarta: EGC.
- Muhamadun, A. (2010). *Hidup bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*. Yogyakarta: Diva Press.
- Potter, Patricia A., A. G. P. (2010). *Fundamental Keperawatan*. (Adrina Ferderika Nggie & Marina Albar, Ed.) (7th ed.). Singapore: Elsevier.
- Price, A. S., W. M. L. (2005). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses*

Penyakit. Jakarta: EGC.

- Publikasi, N., & Jatningsih, K. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di posyandu lanjut usia di desa wotgaleh sukoharjo.
- Riwidikdo, H. (2009). *Statistika Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Riyadi, S. & H. (2012). *Standard Operating Procedure Dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Roza Fetriwahyuni¹, Siti Rahmalia², H. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi, 2(2).
- Setiadi. (2013). *Kosep dan Praktik Penulisan Riset dan Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyarini, T. (2016). *kompres hangat dan senam lansia dalam menurunkan nyeri sendi lansia*. Ngajuk: Adjie Media Nusantara.
- Sunaryo. (2016). *Asuhana Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi offset.
- Totok hernawan. (2017). 1 , 2 1,2, 10(1), 26–31.