

SKRIPSI
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENGENDALIAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan



Oleh :
DEWI NOVITA SARI
NIM 18631663

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2022

SKRIPSI
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENGENDALIAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
DEWI NOVITA SARI
NIM 18631663

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2022

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Agustus 2022



DEWI NOVITA SARI
NIM 18631663

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENGENDALIAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN**

**DEWI NOVITA SARI
NIM 18631663**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL AGUSTUS 2022

Oleh :

Pembimbing I




Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0711068503

Pembimbing II



Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0703127602

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0715127903

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal Agustus 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep ()

Anggota : 1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes ()

2. Elmie Muftiana, S.Kep.Ns.,M.Kep ()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulisto Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”. Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang memberikan bimbingan, bantuan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Elmie Muftiana, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala UPT PSTW Magetan yang telah mengizinkan dan membantu arahan serta bimbingan dalam penelitian skripsi ini.

7. Kepada responden saya yang telah bersedia dan membantu dalam penelitian ini.
8. Bapak Yani, Ibu Prihati yang banyak sekali memberikan do'a, selalu menemani, memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak saya Hari Setiawan dan Itha Purwati yang selalu memberikan do'a, memberikan semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-temanku dari S1 Keperawatan yang selalu memberikan semangat serta dukungan selama penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat saya Dela Trika Buana yang selalu ada dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman saya Nova Endah Dwi Indriyani, Dila Restiani, Lina Desi Utami yang selalu memberikan do'a, memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi saya.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dalam penulisan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya di bidang keperawatan.

Ponorogo, Agustus 2022
Yang menyatakan

DEWI NOVITA SARI

NIM 18631663

ABSTRAK
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN
Oleh : Dewi Novita Sari

Senam tera sangat efektif dilakukan oleh lansia untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Gerakan yang lambat membuat lansia lebih rileks dan membantu melancarkan peredaran darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Populasi terdiri dari 45 responden yang menderita hipertensi, sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan 6 kali pemberian senam tera. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* dengan taraf signifikan $p = 0,05$. Instrumen menggunakan SOP (Standart Operasional Prosedur), lembar observasi pengukuran tekanan darah, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam tera berpengaruh pada nilai tekanan darah systole dengan nilai $p = 0,000$, dan nilai tekanan darah diastole $p = 0,000$ dan dapat disimpulkan ada pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam tera dapat mengendalikan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Sehingga dapat menjadi alternatif bagi lansia penderita hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah dan sebagai terapi non-farmakologi.

Kata Kunci : Senam Tera, Pengendalian Tekanan Darah, Hipertensi

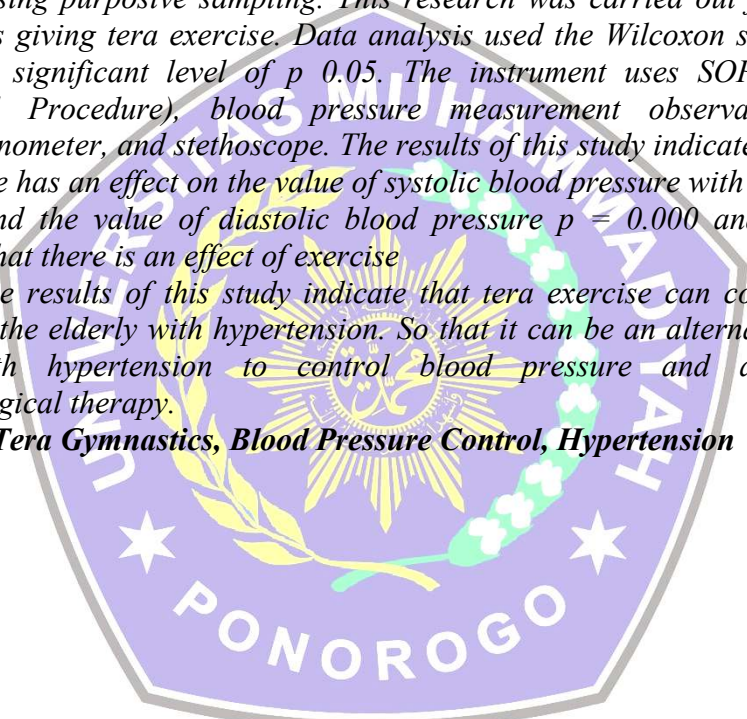
ABSTRACT
THE EFFECT OF TERA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE CONTROL IN
ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS AT SOCIAL SERVICE UPT
TRESNA WERDHA MAGETAN
By : Dewi Novita Sari

Tera gymnastics is very effective for the elderly to control blood pressure in people with hypertension. Slow movement makes the elderly more relaxed and helps blood circulation. The purpose of this study was to determine the effect of exercise on blood pressure control in the elderly with hypertension at the Tresna Werdha Magetan Social Service UPT.

This study used a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The population consists of 45 respondents who suffer from hypertension, the sample in this study was 20 respondents with a sampling technique using purposive sampling. This research was carried out for 2 weeks with 6 times giving tera exercise. Data analysis used the Wilcoxon signed ranks test with a significant level of $p < 0.05$. The instrument uses SOP (Standard Operational Procedure), blood pressure measurement observation sheet, sphygmomanometer, and stethoscope. The results of this study indicate that giving tera exercise has an effect on the value of systolic blood pressure with a value of $p = 0.000$, and the value of diastolic blood pressure $p = 0.000$ and it can be concluded that there is an effect of exercise

The results of this study indicate that tera exercise can control blood pressure in the elderly with hypertension. So that it can be an alternative for the elderly with hypertension to control blood pressure and as a non-pharmacological therapy.

Keywords: Tera Gymnastics, Blood Pressure Control, Hypertension



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Teoritis.....	6
1.4.2 Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Hipertensi.....	10
2.1.1 Definisi Hipertensi	10
2.1.2 Etiologi.....	10
2.1.3 Klasifikasi	14
2.1.4 Patofisiologi	15
2.1.5 Pathway Patofisiologi	17
2.1.6 Tanda dan Gejala	18

2.1.7 Pencegahan	18
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang	19
2.1.9 Penatalaksanaan	19
2.1.10 Komplikasi	21
2.1.11 Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Tekanan Darah Tinggi	21
2.2 Lansia	24
2.2.1 Definisi Lansia	23
2.2.2 Ciri-ciri Lansia	23
2.2.3 Batasan Lansia	24
2.2.4 Perubahan Fisiologi Pada Lansia	24
2.2.5 Proses Menua	25
2.2.6 Faktor Penuaan	26
2.3 Senam Tera	26
2.3.1 Definisi	26
2.3.2 Teknik Senam Tera	26
2.3.3 Manfaat Senam Tera	35
2.4 Kerangka Teori	36
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	37
3.1 Kerangka Konsep	37
3.2 Hipotesis Penelitian	38
BAB 4 METODE PENELITIAN	39
4.1 Desain Penelitian	39
4.2 Kerangka Operasional	40
4.3 Populasi, sampling, sampel	41
4.3.1 Populasi	41
4.3.2 Sampel	41
4.3.3 Sampling	41
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
4.5 Instrumen Penelitian	44
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
4.6.1 Tempat Penelitian	44

4.6.2 Waktu Penelitian.....	44
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	44
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	44
4.7.2 Pengolahan Data	46
4.7.3 Analisa Data.....	46
4.8 Etika Penelitian.....	48
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
5.1 Keterbatasan Penelitian	50
5.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
5.3 Hasil Penelitian.....	51
5.3.1 Data Umum.....	51
5.3.2 Data Khusus.....	52
5.4 Pembahasan	55
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
6.1 Kesimpulan.....	61
6.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	14
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut ESH dan ESC.....	15
Tabel 2.3 Gerakan Dan Gambar Pernafasan Senam Tera	27
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah.....	43
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin di UPT PSTW Magetan bulan Juni 2022	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan usia di UPT PSTW Magetan bulan Juni 2022	51
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi riwayat pendidikan di UPT PSTW Magetan bulan Juni 2022	52
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi riwayat hipertensi di UPT PSTW Magetan bulan Juni 2022	52
Tabel 5.5 Distribusi tekanan darah sebelum diberikan senam tera di UPT PSTW Magetan.....	53
Tabel 5.6 Distribusi tekanan darah sesudah diberikan senam tera di UPT PSTW Magetan.....	54
Tabel 5.7 Analisis pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT PSTW Magetan ...	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Hipertensi	17
Gambar 2.2 Kerangka Teori	36
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 4.1 Kerangka Operasional	40



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> : Lembar Observasi	66
<i>Lampiran 2</i> : Standart Operasional Prosedur Senam Tera.....	68
<i>Lampiran 3</i> : Penjelasan Penelitian.....	74
<i>Lampiran 4</i> : Informed Consent.....	76
<i>Lampiran 5</i> : Rencana Kegiatan Pembuatan Skripsi	88
<i>Lampiran 6</i> : Surat Ijin Penelitian.....	89
<i>Lampiran 7</i> : Uji Etik.....	96
<i>Lampiran 8</i> : Surat Plagiasi.....	97
<i>Lampiran 9</i> : Tabulasi Data Penelitian.....	98
<i>Lampiran 10</i> : Dokumentasi.....	118
<i>Lampiran 11</i> : Lembar Observasi Hasil Penelitian.....	119
<i>Lampiran 12</i> : RAW	120
<i>Lampiran 13</i> : Kegiatan Bimbingan.....	121



DAFTAR SINGKATAN

ATP	: Adenosina Trifosfat
HDL	: High Density Lipoprotein
mmHg	: Milimeter Hydrargyrum
RAAS	: Rennin Angiotensin Aldosteron
WHO	: World Health Organization

