

SKRIPSI
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan



Oleh:
EVITA WIDYAWATI
22632192

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2023

SKRIPSI
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

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



Oleh:
EVITA WIDYAWATI
22632192

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2023

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

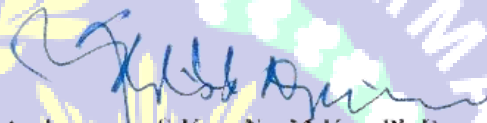
EVITA WIDYAWATI

NIM. 22632192

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 05 Februari 2024

Oleh:

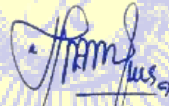
Pembimbing I



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 0715127903

Pembimbing II



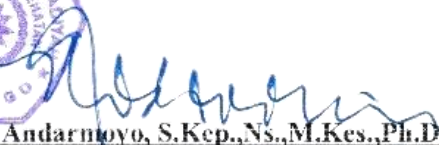
Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0711068503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 5 Februari 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Tanda Tangan

(.....)

Anggota : 1. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Sat, M.K.M

(.....)

2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 0715127903

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.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan izin, sehingga memperlancar penyusunan skripsi.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus selaku pembimbing pertama yang telah memberi izin dan dengan kesabaran serta ketelitiannya dalam membimbing, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.kep selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan izin, sehingga memperlancar penyusunan skripsi.
4. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah memberi izin dan dengan kesabaran serta ketelitiannya dalam membimbing, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Suami yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Orang tua yang senantiasa mendoakan, serta memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman seperjuangan dari kelas alih jenjang S1 Keperawatan khususnya kelas A.
8. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu per satu atas bantuan dalam penyelesaian penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas kebaikan serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 23 Juni 2023



Evita Widyawati

ABSTRAK

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Oleh :
EVITA WIDYAWATI

Sebagian besar masalah lansia yaitu peningkatan tekanan darah karena proses menua menyebabkan dinding arteri mengalami penebalan sehingga pembuluh darah berangsur menyempit dan kaku sehingga menyebabkan hipertensi. Senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah. Senam tera aman untuk diberikan pada lansia karena tidak beresiko cidera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Penelitian ini dilaksanakan di UPT PSTW Magetan dengan metode penelitian berupa *Quasi-Experiment* rancangan *Single-Group Interrupted Time-Series Design*. Analisa data menggunakan uji statistik Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* dengan jumlah 23 responden.

Hasil penelitian ini didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan bermakna pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam tera di UPT PSTW Magetan.

Senam tera efektif terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi, senam tera diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu upaya penurunan tekanan darah secara non farmakologis yang aman dan minim resiko cedera pada lansia serta dapat dilakukan secara bersama-sama tanpa menimbulkan efek samping.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Tera, Penurunan Tekanan Darah

ABSTRACT

THE EFFECT OF TERA EXERCISES ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

At UPT Tresna Werdha Social Home (PSTW) Magetan

By :

EVITA WIDYAWATI

Part big problem elderly that is enhancement pressure blood because of the aging process cause wall arteries experience thickening so that vessels blood gradually narrow and stiff so that cause hypertension. Terra exercise is useful for improving and increase the condition and function of the heart and blood circulation . Tera exercise is safe for given to the elderly because no risky injury. This study aims to determine the effect of tera exercise on reducing blood pressure in elderly people with hypertension.

This research was carried out at the UPT PSTW Magetan with a Quasi-Experiment research method Single-Group Interrupted Time-Series Design . Data analysis used statistical tests Wilcoxon Signed Rank Test. The sampling technique used in this research was a total sampling technique with a total of 23 respondents.

The results of this research obtained p-value $0.000 < 0.05$ so that can concluded there is influence tera exercise against decline meaning in the elderly with hypertension before and after given intervention tera gymnastics at UPT PSTW Magetan .

Tera exercise is effective in reducing blood pressure in elderly people with hypertension. It is hoped that tera exercise can be applied as an effort to reduce blood pressure non-pharmacologically which is safe and has minimal risk of injury to the elderly and can be done together without causing side effects.

Keywords : Hypertension, Elderly, Tera Exercise, Lowering Blood Pressure

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Lansia	9
2.1.1 Pengertian Lansia	9
2.1.2 Klasifikasi Umur Lansia.....	9
2.1.3 Ciri-Ciri Lansia	10
2.1.4 Permasalahan Kesehatan Lansia	11
2.2 Konsep Hipertensi	13
2.2.1 Pengertian Hipertensi	13
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	13

2.2.3	Etiologi Hipertensi	14
2.2.4	Manifestasi Klinis Hipertensi.....	14
2.2.5	Patofisiologi Hipertensi.....	15
2.2.6	Penatalaksanaan Hipertensi.....	16
2.3	Konsep Senam Tera	19
2.3.1	Pengertian Senam Tera.....	19
2.3.2	Manfaat Senam Tera	20
2.3.3	Senam Tera Bagi Lansia	21
2.4	Kerangka Teori Penelitian.....	23
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		24
3.1.	Kerangka Konseptual	24
3.2.	Hipotesis Penelitian.....	25
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		26
4.1.	Desain Penelitian.....	26
4.2.	Kerangka Operasional	27
4.3.	Populasi, Sampel, Sampling.....	28
4.3.1	Populasi	28
4.3.2	Sampel.....	28
4.3.3	Sampling.....	29
4.4.	Variabel Penelitian	29
4.4.1	Variabel Independen	29
4.4.2	Variabel Dependen.....	29
4.5.	Definisi Operasional.....	29
4.6.	Instrumen Penelitian.....	31
4.7.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
4.7.1	Lokasi penelitian	32
4.7.2	Waktu penelitian	32
4.8.	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	33
4.8.1	Pengumpulan data	33
4.8.2	Analisa data	34
4.9.	Etika Penelitian	37
4.10	Keterbatasan Penelitian	38

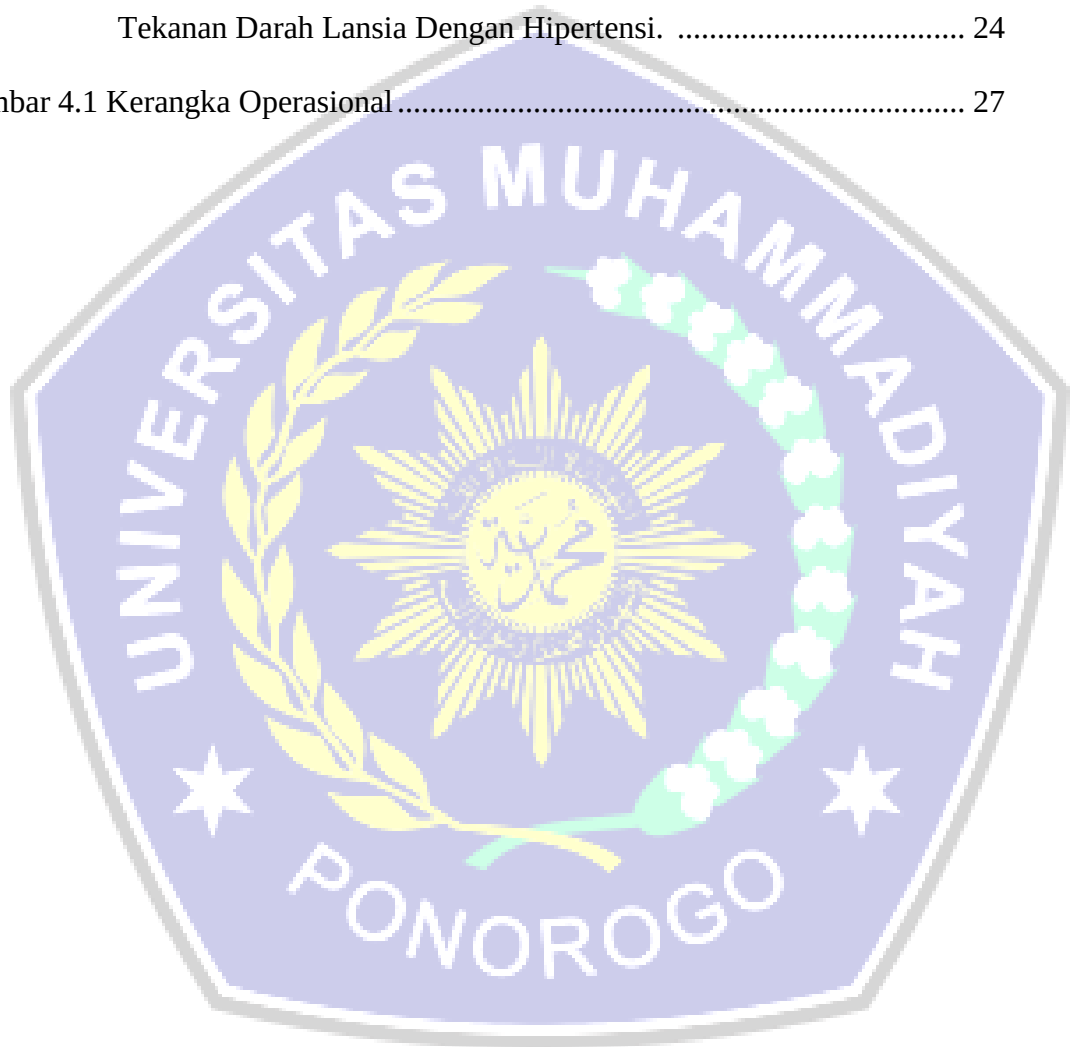
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
5.1 Hasil Penelitian	40
5.1.1 Gambaran Dari Lokasi Penelitian	40
5.1.2 Data Demografi Karakteristik Responden	41
5.1.3 Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Senam Tera di UPT PSTW Magetan	42
5.1.4 Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera di UPT PSTW Magetan	42
5.1.5 Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di UPT PSTW Magetan	43
5.2 Pembahasan	44
5.2.1. Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Tera di UPT PSTW Magetan	44
5.2.2. Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Senam Tera di UPT PSTW Magetan	47
5.2.3. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Magetan	49
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	55
6.1 Kesimpulan.....	55
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII.....	13
Tabel 2.3 Terapi farmakologi obat anti hipertensi oral Error! Bookmark not defined.	18
Tabel 4.1 Definisi operasional Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Error! Bookmark not defined.	
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di UPT PSTW Magetan Pada Bulan Oktober-November 2023.....	41
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT PSTW Magetan Pada Bulan Oktober-November 2023.....	41
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi senam tera di UPT PSTW Magetan pada bulan Oktober- November 2023.....	42
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi tekanan darah lansia dengan hipertensi sesudah diberikan intervensi senam tera di UPT PSTW Magetan pada bulan Oktober-November 2023.....	42
Tabel 5.5 Analisis pengaruh senam tera terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Magetan pada bulan Oktober-November 2023	43

DAFTAR GAMBAR

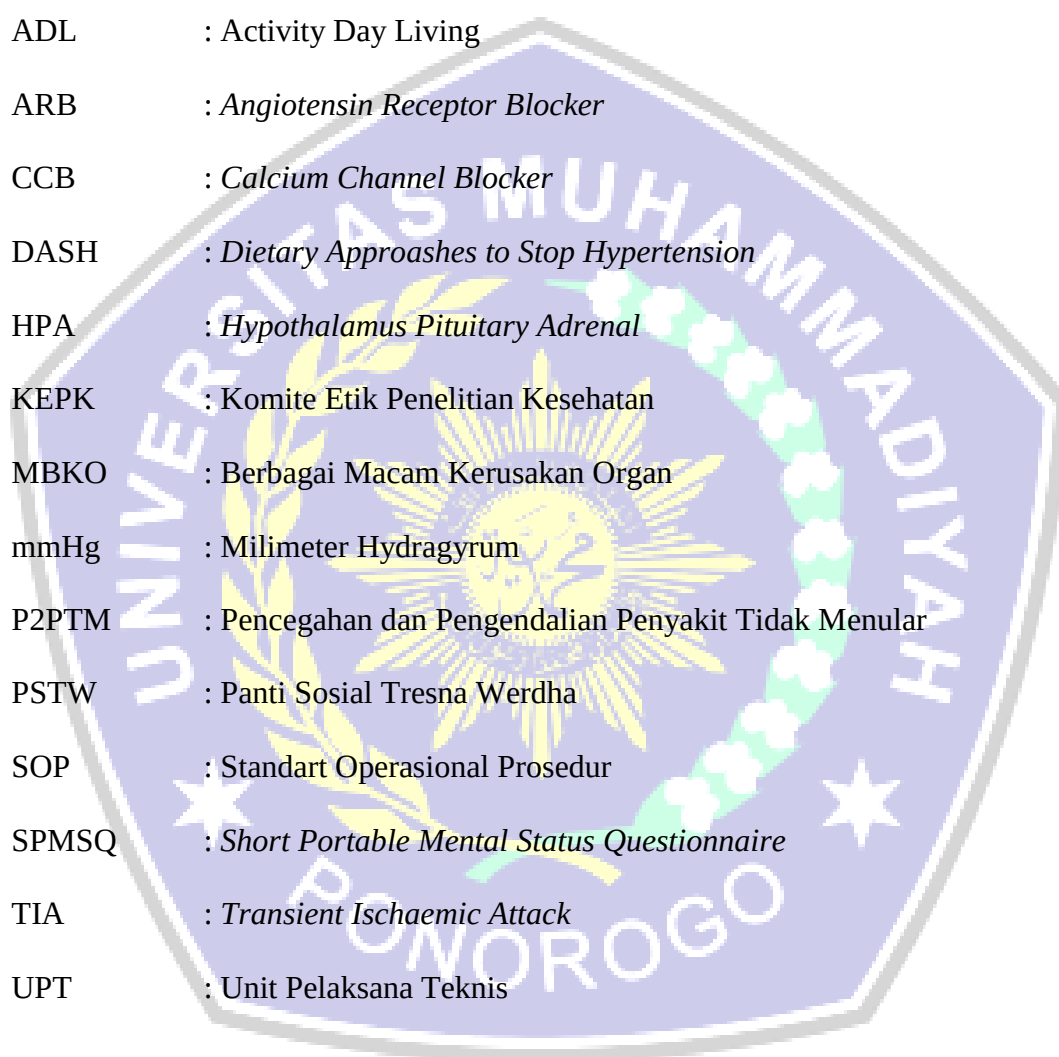
Gambar 2.1 Panduan Dietary Approaches to Stop Hypertension berdasarkan asupan kalori 2000 kalori perhari.	17
Gambar 2.2 Kerangka Teori Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi.	23
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi.	24
Gambar 4.1 Kerangka Operasional	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	64
Lampiran 2 Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal	65
Lampiran 3 Permohonan Ijin Penelitian di UPT PSTW Magetan	66
Lampiran 4 Permohonan Ijin Penelitian Kesbangpol Magetan	67
Lampiran 5 Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Magetan	68
Lampiran 6 Surat Layak Etik	69
Lampiran 7 Penjelasan Penelitian	70
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden	73
Lampiran 10 Instrumen Penelitian	74
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik.....	76
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	78
Lampiran 13 Standart Operasional Prosedur (SOP) Senam Tera	81
Lampiran 14 Standart Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Tekanan Darah	84
Lampiran 15 Pengkajian Tingkat Kemandirian Lansia (Indeks Barthel)	86
Lampiran 16 Pengkajian Fungsi Intelektual Lansia (SPMSQ)	87
Lampiran 17 Log Book Bimbingan	88

DAFTAR SINGKATAN



ACE	: Angiotensin I Converting Enzyme
ACEi	: <i>Angiotensin converting enzyme inhibitor</i>
ADH	: Anti Diuretik Hormon
ADL	: Activity Day Living
ARB	: <i>Angiotensin Receptor Blocker</i>
CCB	: <i>Calcium Channel Blocker</i>
DASH	: <i>Dietary Approashes to Stop Hypertension</i>
HPA	: <i>Hypothalamus Pituitary Adrenal</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
MBKO	: Berbagai Macam Kerusakan Organ
mmHg	: Milimeter Hydragyrum
P2PTM	: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
PSTW	: Panti Sosial Tresna Werdha
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i>
TIA	: <i>Transient Ischaemic Attack</i>
UPT	: Unit Pelaksana Teknis