

SKRIPSI

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

Di Kelompok PROLANIS Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2019

SKRIPSI

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

Di Kelompok PROLANIS Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



NIM 15631525

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2019

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, 15 Juli 2019

Yang Menyatakan



Aris Nugraheni

15631525

LEMBAR PENGESAHAN

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

ARIS NUGRAHENI

SKRIPSI INI TELAH DI SETUJUI PADA TANGGAL : 15 JULI 2019

Oleh

Pembimbing I



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0715127903

Pembimbing II



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN.0715127903

PENGESAHAN 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 7 Agustus 2019

PANITIA PENGUJI

Penguji Utama : Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Penguji : 1. Sri Andayani, S.kep.,Ns.,M.Kep

2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIK. 1979121520030212

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat serta anugerah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelompok PROLANIS wilayah kerja Puskesmas Sukorejo” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
4. Tarmuji selaku Kepala BPJS Kesehatan Kabupaten Madiun yang telah memberikan informasi dan data untuk mendukung skripsi ini.

5. drg. Hj. Rahayu Kusdarini, M.kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan data untuk mendukung skripsi ini.
6. Karji, SH selaku Kepala BANKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian
7. dr. Hari Prasetyo Prijo Oetomo selaku Kepala Puskesmas Kecamatan Sukorejo yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian
8. Ayah, Ibu, dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
9. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulisan menyelesaikan Proposal ini
10. Responden yang telah meluangkan waktu dalam penelitian.

Penulisan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, Juli 2019

Yang menyatakan

Aris Nugraheni

15631525

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELOMPOK PROLANIS WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKOREJO

Oleh: Aris Nugraheni

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dijumpai di masyarakat dan sering muncul tanpa gejala. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Senam hipertensi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada pasien hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment design* dengan pendekatan *One grup pretest-post-test*. Populasi dalam penelitian ini 161 penderita hipertensi di PROLANIS Puskesmas Sukorejo. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 penderita hipertensi, dengan menggunakan teknik sampling Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi menggunakan *sphygmomanometer clock*. Uji ststistik yang dugunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi senam hipertensi hampir seluruhnya sebanyak 18 responden (72%) memiliki tekanan darah tinggi, setelah diberikan intervensi senam hipertensi sebagian besar bertekanan darah normal yaitu sebanyak 14 responden (56%). Dari uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikan P-value sebesar $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.

Berdasarkan penelitian berubahnya tekanan darah ini dipengaruhi oleh gerakan-gerakan yang ada dalam senam hipertensi, sehingga senam ini efektif digunakan sebagai terapi untuk pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, tekanan darah, senam hipertensi

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF CALISTHENICS HYPERTENSION TO CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE PROLANIS GROUP OF WORK- AREA SUKOREJO HEALTH CENTER

By: Aris Nugraheni

Hypertension is one of the degenerative diseases that are often found in the community and often appear without symptoms. Management of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Hypertension is one of the non-pharmacological therapies that can be given to hypertensive patients. The purpose of this study was to determine the effect of hypertension gymnastics on changes in blood pressure in hypertensive patients in the PROLANIS group of Sukorejo Community Health Center.

The study used a quasy experiment designed with one group pretest-post-test approach. The population in this study were 161 hypertensive sufferers in the PROLANIS Sukorejo Health Center. The sample in this study were 25 patients with hypertension, used Purposive Sampling technique. Data collection was done by measuring blood pressure before and after being given hypertensive exercise intervention used a sphygmomanometer clock. The statistical test used is the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that almost 18 respondents (72%) had high blood pressure before being given hypertension gymnastics intervention, but most of them were normal blood pressure after being given hypertension gymnastics intervention,, namely 14 respondents (56%). From the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test obtained a significant value of P-value of $0,000 < 0,05$, then there was the effect of hypertension exercise on changes in blood pressure in hypertensive patients in the Sukorejo Community Health Center PROLANIS Group.

Based on research changes in blood pressure was influenced by movements that exist in hypertension gymnastics, so this exercise was effectively used as a therapy for hypertensive patients.

Keyword : *Hypertension, blood pressure, calisthenic hypertension*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
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	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tekana Darah	11
2.1.1 Pengertian Tekanan Darah	11
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	11
2.1.3 Klasifikasi Tekanan Darah	14
2.1.4 Cara Pengukuran Tekanan Darah	14
2.2 Konsep Hipertensi.....	16
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	16
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	17
2.2.3 Penyebab Hipertensi.....	17
2.2.4 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	18
2.2.5 Patofisiologi	19
2.2.6 Faktor Resiko Hipertensi.....	21
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	25
2.2.8 Komplikasi Hipertensi	34
2.3 Konsep Senam Hipertensi	36
2.3.1 Pengertian Senam Hipertensi	36
2.3.2 Manfaat Senam Hipertensi.....	37
2.3.3 Gerakan Senam Hipertensi.....	38
2.3.4 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan.....	43
2.4 Kerangka Teori.....	45

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	46
3.2 Hipotesis.....	47

BAB 4 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian.....	48
4.2 Kerangka Operasional.....	50
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling.....	51
4.3.1 Populasi.....	51
4.3.2 Sampel.....	51
4.3.3 Besar Sampel.....	51
4.3.4 Sampling.....	52
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	53
4.4.1 Variabel Independen.....	53
4.4.2 Variabel Dependen.....	53
4.5 Instrumen Penelitian.....	55
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
4.6.1 Lokasi.....	55
4.6.2 Waktu Penelitian.....	55
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	55
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	55
4.7.2 Pengolahan Data.....	57
4.7.3 Analisa Data.....	58
4.8 Erika Penelitian.....	60

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	61
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	62
5.3 Hasil Penelitian.....	62

5.3.1 Data Umum.....	63
5.3.2 Data Khusus.....	64
5.4 Pembahasan.....	67
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah	14
Tabel 2.2	Klasifikasi hipertensi.....	17
Tabel 4.1	Skema rancangan penelitian.....	49
Tabel 4.2	Definisi operasional pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.....	54
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur	63
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	63
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan	64
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sebelum diberikan senam hipertensi	64
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sesudah diberikan senam hipertensi.....	65
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	45
Gambar 3.1 Kerangka konseptual Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	46
Gambar 4.1 Kerangka operasional Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pembuatan Skripsi	81
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian	82
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 4 Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	86
Lampiran 5 Protap Senam Hipertensi	88
Lampiran 6 Data Demografi	93
Lampiran 7 Tabulasi Nilai Tekanan Darah Sebelum diberikan Senam.....	95
Lampiran 8 Tabulasi Nilai Tekanan Darah Sesudah diberikan Senam.....	96
Lampiran 9 Tabulasi Silang Sebelum Senam	97
Lampiran 10 Tabulasi Silang Sesudah Senam	99
Lampiran 11 Uji Statistik.....	101
Lampiran 12 Dokumentasi.....	106
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian	107
Lampiran 14 Surat Keterangan <i>Ethical Clearance</i>	112
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	113

DAFTAR SINGKATAN

<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
<i>JNC</i>	: <i>Join National Committee</i>
<i>ACE</i>	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
<i>ARB</i>	: <i>Angiotensin Receptor Blocker</i>
<i>PIH</i>	: <i>Pregnancy Incuded Hypertension</i>
PROLANIS	: Progam Pengelola Penyakit Kronis
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah

