

**SKRIPSI**  
**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA**  
**LANSIA DENGAN HIPERTENSI**  
**DI UPT PSTW MAGETAN**



Oleh :

**NORA REZA FAZIRA SHAH**

**NIM. 17631623**

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

**2021**

**SKRIPSI**  
**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA**  
**LANSIA DENGAN HIPERTENSI**  
**DI UPT PSTW MAGETAN**



Oleh :

**NORA REZA FAZIRA SHAH**

**NIM. 17631623**

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

**2021**

## SURAT PERNYATAAN

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

Madiun, 24 Juli 2021

Yang Menyatakan



Nora Reza Fazira Shah

NIM: 17631623



Lembar Persetujuan

PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nora Reza Fazira Shah

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL

24 Juli 2021

Oleh :

Pembimbing I



**Ririn Nasriati, S.Kep.Ns.,M.Kep**

NIDN.07-0407-7501

Pembimbing II



**Lina Ema Purwanti, S.Kep.Ns., M.Kep**

NIDN:07-3001-7702

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes**

NIDN.07-1512-7903


Skripsi ini dinilai oleh panitian Penguji  
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada Tanggal 27 Juli 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes (  )  
Anggota : 1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns.,M.Kes (  )  
2. Ririn Nasriati, S.kep.Ns.,M.Kep (  )

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

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

NIDN.07-1512-7903

## MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugrahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pijat Punggung terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi” untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam 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 terimakasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku KAPRODI Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Lina Ema Purwanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.

6. Kepala UPT PLSU Magetan yang telah mengizinkan dan membantu arahan serta bimbingan dalam penelitian skripsi ini.
7. Untuk ibu dan bapak saya, kakak saya dan seluruh keluarga saya yang memberikan banyak sekali doa, arahan, motivasi, serta semangatnya saya dapat menyelesaikan karya tulis ini.

Dalam penulisan karya tulis ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan

Ponorogo, 24 Juli 2021

**NORA REZA FAZIRA SHAH**

NIM.17631623



## ABSTRAK

### PENGARUH PIJAT PUNGGUNG PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT PSTW MAGETAN

Oleh : Nora Reza Fazira Shah

Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Oleh sebab itu perlu diberikan alternatif intervensi non-farmakologi yang diberikan pada lansia untuk dengan pijat punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain pra quasi – eksperimental dengan rancangan one group pretest-post test design. Populasi di UPT PSTW Magetan terdiri dari 20 lansia yang menderita hipertensi, sampel diambil menggunakan purposive sampling. Dan total sampling sebanyak 18 individu. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari berturut – turut. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* dengan taraf signifikan  $p < 0,05$ . Instrumen penilaian menggunakan SOP (Standart Operasional Prosedur) dan lembar observasi pengukuran tekanan darah, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pijat punggung berpengaruh terhadap tekanan darah dengan nilai  $p=0,001$  dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi pijat punggung terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pijat punggung dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga dapat menjadi sebuah alternatif yang sederhana untuk membantu lansia yang hipertensi untuk menggunakan obat non farmakologi yaitu pijat punggung.

**Kata kunci :** Pijat Punggung, Hipertensi ,Tekanan Darah

## **ABSTRACT**

### ***Effect Of Back Massage For Blood Pressure In Elderly with Hypertension in UPT PSTW Magetan***

**By : Nora Reza Fazira Shah**

*The increasing age of a person followed with increasing health problems. Other health problems that often occur in the elderly is hypertension. Therefore, need to be given alternative interventions non-pharmacological with given on elderly people for decrease blood pressure. The aim of this research was to reveal back massage on blood pressure in elderly people with hypertension in UPT PSTW Magetan.*

*This research applied pra quasy experiment design with design with one group pretest-post test design. Total population in UPT PSTW Magetan were 20 elderly peoples with hypertension as sample were take using purposive sampling technique. Then 18 peoples as total sampling. This research was for 3 days consecutively. Analysis of data using wilcoxon signed rank test with significance level  $p < 0.05$ . Assessment instruments using the Standard Operating Procedure and the observation sheet blood pressure measurement, spymomanometer, and a stethoscope.*

*The results of this study show that the intervention of the back massage effect on blood pressure with a value of  $p=0.001$  and it can be concluded that there is influence of the intervention of back massage on blood pressure in elderly people with hypertension.*

*The results of this study show that the intervention of the back massage can lower blood pressure in patients with hypertension. So it can be an alternative that is simple to help the elderly hypertension to use the drug non-pharmacological namely a back massage.*

**Keywords :** *Back Massage, Hypertension in Elderly, Blood Pressure*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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 Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teori.....	6
1.4.2. Manfaat praktis.....	6
1.5 Keaslian penelitian.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>

2.1 Konsep Pijat punggung .....	10
2.1.1. Definisi pijat punggung .....	10
2.1.2. Manfaat pijat punggung .....	11
2.1.3. Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah .....	12
2.1.4. Standart Operasional Prosedur .....	14
2.2 Konsep lansia .....	18
2.2.1. Definisi lansia.....	18
2.2.2. Klasifikasi Lansia.....	18
2.2.3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	19
2.3 Konsep Hipertensi.....	21
2.3.1. Definisi Hipertensi .....	21
2.3.2. Faktor Resiko Hipertensi.....	21
2.3.3. Patofisiologi Hipertensi.....	25
2.3.4. Klasifikasi Hipertensi.....	29
2.3.5. Manifestasi Hipertensi .....	30
2.3.6. Pemeriksaan Diagnostik Hipertensi .....	31
2.3.7. Penatalaksanaan Hipertensi.....	31
2.3.8. Kerangka Teori .....	34
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	36
3.2 Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
4.1 Desain Penelitian .....	38
4.2 Kerangka Operasional.....	39

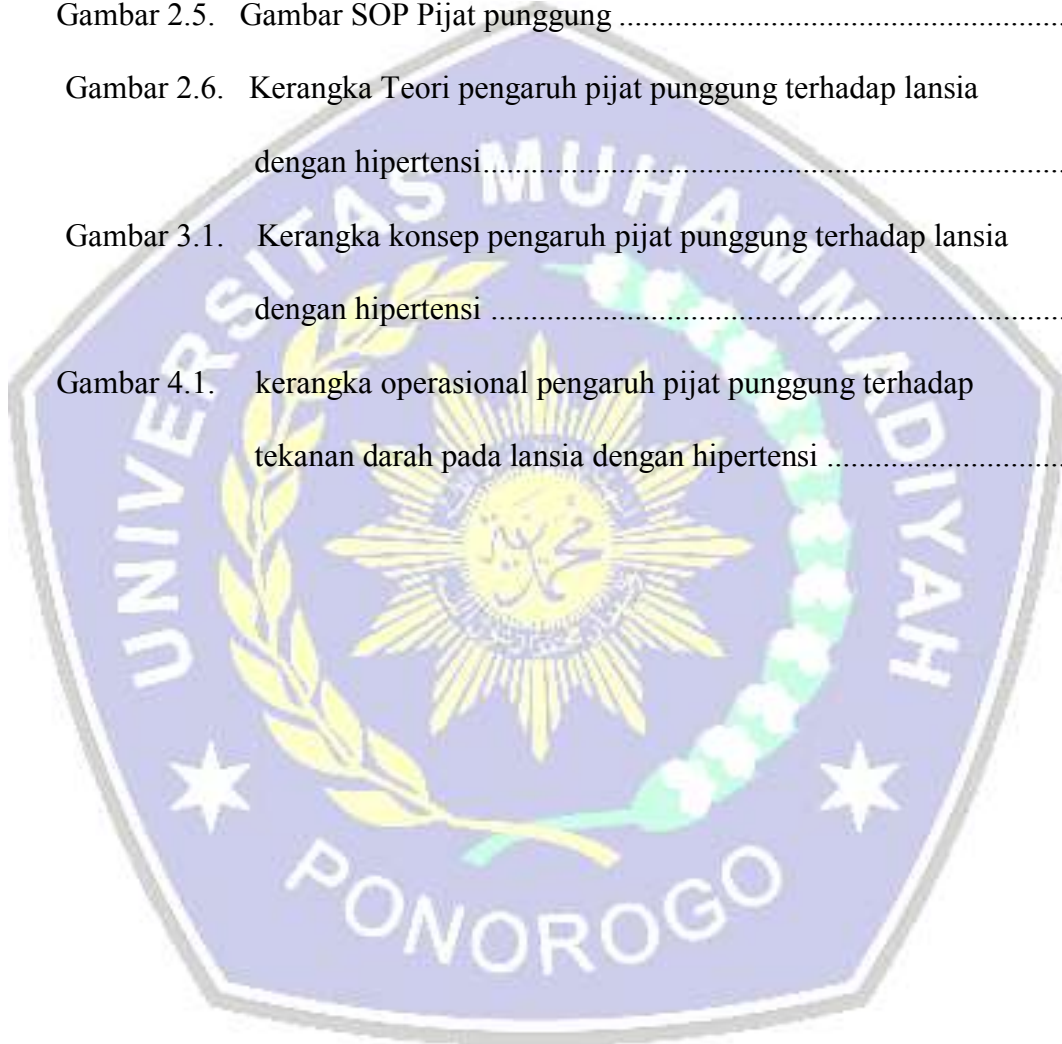
4.3	Populasi dan Sampel .....	41
4.3.1.	Populasi .....	41
4.3.3.	Sampel .....	41
4.3.4.	Sampling .....	41
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	42
4.4.1.	Variabel Penelitian .....	42
4.4.2.	Definisi Operasional Variabel .....	44
4.5	Instrumen Penelitian .....	44
4.6	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	45
4.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	45
4.7.1.	Prosedur Pengumpulan Data .....	45
4.7.2.	Pengolahan Data .....	47
4.7.3.	Analisa Data .....	49
4.8	Etika Penelitian .....	51
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	54
5.2	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	54
5.3	Hasil Penelitian .....	55
5.3.1	Data Umum .....	55
5.3.2	Data Khusus .....	56
5.4	Pembahasan .....	60

<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>68</b>
6.1 Kesimpulan .....	68
6.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
Lampiran .....	74



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. gambar SOP pijat punggung .....	16
Gambar 2.2. Gambar SOP Pijat punggung .....	16
Gambar 2.3. Gambar SOP Pijat punggung .....	17
Gambar 2.4. Gambar SOP Pijat punggung .....	17
Gambar 2.5. Gambar SOP Pijat punggung .....	18
Gambar 2.6. Kerangka Teori pengaruh pijat punggung terhadap lansia dengan hipertensi .....	34
Gambar 3.1. Kerangka konsep pengaruh pijat punggung terhadap lansia dengan hipertensi .....	36
Gambar 4.1. kerangka operasional pengaruh pijat punggung terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi .....	40



## DAFTAR TABEL

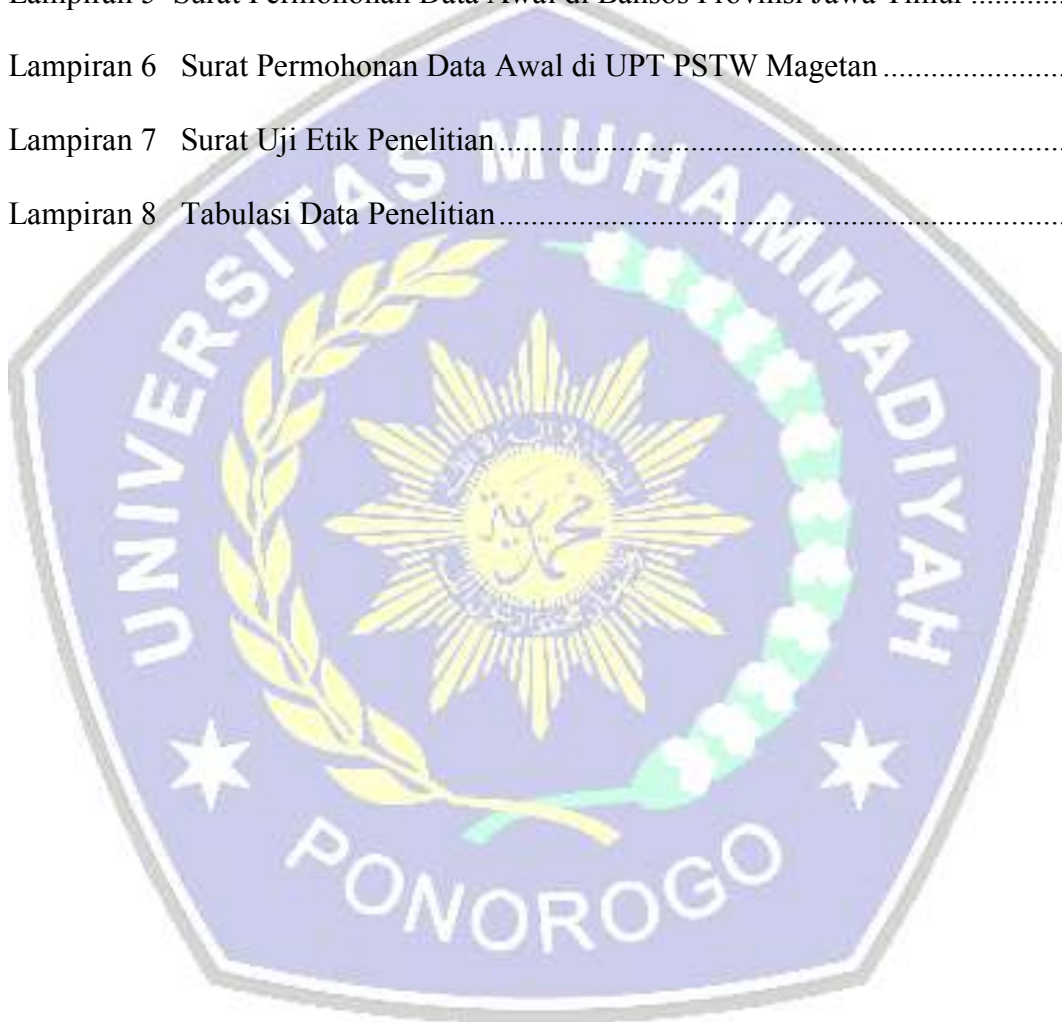
Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah .....	29
Tabel 2.2	Klasifikasi tekanan darah menurut populasi .....	30
Tabel 4.2	Definisi operasional pengaruh pijat punggung terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi .....	44
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi berdasarkan usia di UPT PSTW Magetan bulan Juli 2021 .....	55
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di UPT PSTW Magetan bulan Juli 2021 .....	55
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat pendidikan di UPT PSTW Magetan bulan Juli 2021 .....	56
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat hipertensi di UPT PSTW Magetan bulan Juli 2021 .....	56
Tabel 5.5	Analisis pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat punggung .....	57





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Observasi.....	55
Lampiran 2 Standart Operasional Prosedur Pijat Punggung.....	56
Lampiran 3 Informed Consent .....	61
Lampiran 4 Surat Permohonan Data Awal di UPT PSTW Magetan.....	70
Lampiran 5 Surat Permohonan Data Awal di Bansos Provinsi Jawa Timur .....	71
Lampiran 6 Surat Permohonan Data Awal di UPT PSTW Magetan.....	72
Lampiran 7 Surat Uji Etik Penelitian.....	92
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian.....	93



## DAFTAR SINGKATAN

<i>WHO</i>	: World Health Organisation
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Kemkes	: Kementrian Kesehatan

