

SKRIPSI
PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI

Di Posyandu Lansia Desa Bulukidul Wilayah Kerja Puskesmas Balong



Oleh :

SERLLA NINDY OKTAVIANA

NIM 23632431

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

SKRIPSI
PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI

Di Posyandu Lansia Desa Bulukidul Wilayah Kerja Puskesmas Balong

SKRIPSI
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

SERLLA NINDY OKTAVIANA

NIM 23632431

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Di Posyandu Lansia Desa Bulukidul Wilayah Kerja Puskesmas Balong
Serlia Nindy Oktaviana

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 10 Februari 2025

Oleh :

Pembimbing I



Saiful Nurhidavat, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN. 0714127901

Pembimbing II



Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes., Ph.D
NIDN. 0715127903

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes., Ph.D
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Penguji Pada Ujian Skripsi Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

TIM PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep ()
Anggota : 1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns, M.Kes ()
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIK 1979121520030212

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, 13 Februari 2025
Yang Menyatakan



Serlla Nindy Oktaviana
23632431

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin. Sekaligus sebagai pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan proposal ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan proposal ini.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan proposal ini.
5. dr. Sapto Nugroho sebagai Kepala Puskesmas Balong yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.

6. Ayu Wulansari, S.Kom sebagai Kepala UPT Perpustakaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyediaan buku dan jaringan internet sebagai pendukung untuk penyusunan proposal ini
7. Orang tua dan suami yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
8. Rekan-rekan S1 Keperawatan RPL Angkatan 2023 atas kerja sama dan motivasinya.

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

Ponorogo, 13 Februari 2025
Penulis



Serlla Nindy Oktaviana
NIM. 23632431

ABSTRAK
PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI Di POSYANDU LANSIA DESA BULUKIDUL KECAMATAN
BALONG KABUPATEN PONOROGO

Oleh:

Serlla Nindy Oktaviana
23632431

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/ tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Salah satu penanganan hipertensi non farmakologis dengan mealakukan senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti Pengaruh Senam Lansia Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Bulukidul. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan *one group pre test-post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah. Uji statistik yang digunakan adalah Uji T Berpasangan. Hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan senam lansia tekanan darah normal sebanyak 20 orang (50,0%), prehipertensi sebanyak 17 orang (42,5%), dan hipertensi derajat 1 sebanyak 3 orang (7,5%), uji statistik dengan menggunakan uji T berpasangan didapatkan sistole *p value* $0,001 < \alpha 0,05$ dan hasil diastole *p value* $0,001 < \alpha 0,05$. Kesimpulan ada pengaruh senam lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia Desa Bulukidul Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo. Diharapkan senam lansia menjadi salah satu kegiatan rutin untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Lansia, Tekanan Darah

ABSTRACT
**THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN
ELDERLY HYPERTENSION AT THE ELDERLY POSYANDU, BULUKIDUL
VILLAGE, BALONG DISTRICT, PONOROGO REGENCY**

By
Serlla Nindy Oktaviana
23632431

Hypertension or high blood pressure is an increase in blood pressure in the arteries. Where Hiper means excessive, and Tensi means pressure/tension, so hypertension is a disorder of the circulatory system that causes blood pressure to increase above normal values. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is by doing elderly gymnastics. This study aims to examine the Effect of Elderly Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Hypertensives at the Bulukidul Village Elderly Posyandu. The design of this study used a Quasy Experiment with one group pre-test-post-test design. The sample in this study was 40 people using the total sampling technique. The data collection tool used a blood pressure measurement observation sheet. The statistical test used was the Paired T Test. The results of the study obtained after carrying out elderly gymnastics were normal blood pressure in 20 people (50.0%), prehypertension in 17 people (42.5%), and grade 1 hypertension in 3 people (7.5%), statistical tests using the paired T test obtained a p value of $0.001 < \alpha 0.05$, so H_1 was accepted. Conclusion: There is an effect of elderly exercise on blood pressure in elderly hypertensive patients at the elderly health post in Bulukidul Village, Balong District, Ponorogo Regency. It is expected that elderly exercise will become one of the routine activities to control blood pressure in elderly hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Elderly Gymnastic, Blood Pressure

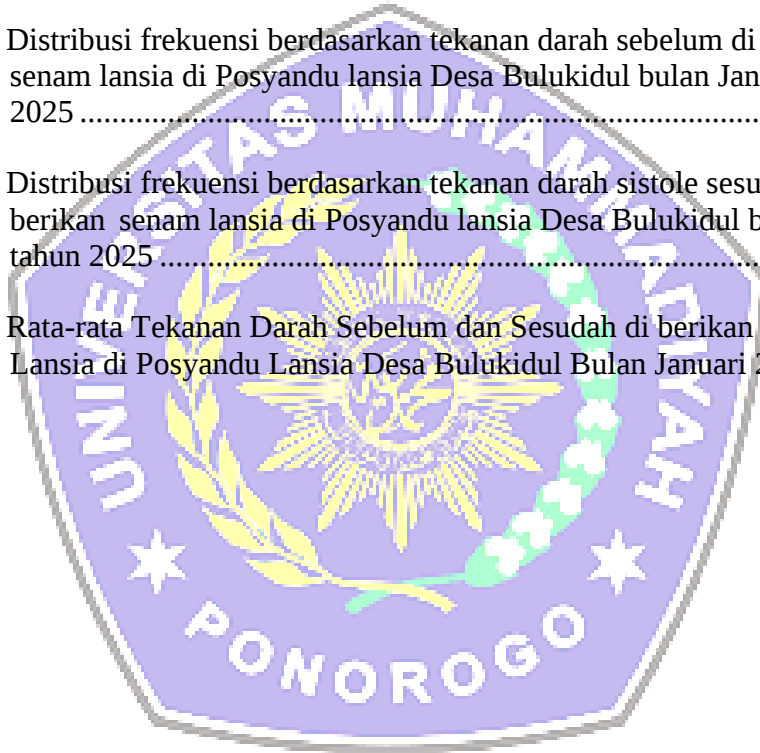
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	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 Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian penelitian.....	6
BAB 2.....	8
2.1 Konsep Tekanan Darah	8
2.1.1 Definisi Tekanan Darah.....	8
2.1.2 Fisiologi Tekanan Darah.....	8
2.1.3 Pengukuran Tekanan Darah	9
2.2 Konsep Hipertensi.....	10
2.2.1 Definisi Hipertensi	10
2.2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	10
2.2.3 Manifestasi Klinis Penderita Hipertensi.....	11
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah Penderita Hipertensi	11
2.2.5 Penatalaksanaan Penderita Hipertensi.....	13
2.3 Konsep Lansia	16

2.3.1 Definisi Lansia	16
2.3.2 Klasifikasi Lansia	17
2.4 Konsep Senam Lansia.....	17
2.4.1 Definisi Senam Lansia	17
2.4.2 Manfaat Senam Lansia.....	17
2.4.3 SOP Senam Lansia	18
2.5 Kerangka Teori	25
BAB 3.....	26
3.1 Kerangka Konseptual.....	26
3.2 Hipotesis Penelitian	27
BAB 4.....	28
4.1 Desain Penelitian	28
4.2 Kerangka Opsional	29
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	30
4.4 Variabel Penelitian	32
4.5 Definisi Operasional	33
4.6 Instrumen Penelitian	34
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	34
4.9 Etika Penelitian	37
BAB 5.....	39
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
5.2 Hasil Penelitian.....	39
5.2.1 Data Umum.....	39
5.2.2 Data Khusus.....	41
5.3 Pembahasan	44
5.3.1 Mengidentifikasi Tekanan Darah Sebelum dilakukan Senam Lansia ..44	
5.3.2 Mengidentifikasi Tekanan Darah Sebelum dilakukan Senam Lansia ..45	
5.3.3 Menganalisis Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Bulukidul.....46	
BAB 6.....	49
6.1 Kesimpulan.....	49
6.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah penderita Hipertensi	11
Tabel 4.1 Definisi operasional pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	34
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah Posyandu lansia Desa Bulukidul bulan Januari tahun 2025.....	40
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan usia di wilayah Posyandu lansia Desa Bulukidul bulan Januari tahun 2025	40
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di wilayah Posyandu lansia Desa Bulukidul bulan Januari tahun 2025.	40
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sebelum di berikan senam lansia di Posyandu lansia Desa Bulukidul bulan Januari tahun 2025	41
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sistole sesudah di berikan senam lansia di Posyandu lansia Desa Bulukidul bulan Januari tahun 2025	41
Tabel 5.6 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah di berikan Senam Lansia di Posyandu Lansia Desa Bulukidul Bulan Januari 2025	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	19
Gambar 3.1 Kerangka konseptual Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	20
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	22



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan.....</i>	<i>54</i>
<i>Lampiran 2 : Surat Pengambilan Data Awal</i>	<i>55</i>
<i>Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian</i>	<i>56</i>
<i>Lampiran 4 : Surat Keterangan Layak Etik</i>	<i>57</i>
<i>Lampiran 5 : Penjelasan Penelitian.....</i>	<i>58</i>
<i>Lampiran 6 : Informed Consent.....</i>	<i>59</i>
<i>Lampiran 7 : Instrumen Penelitian.....</i>	<i>60</i>
<i>Lampiran 8 : Lembar Penelitian.....</i>	<i>67</i>
<i>Lampiran 9 : Lembar Observasi.....</i>	<i>68</i>
<i>Lampiran 10 : Hasil Uji Distribusi Frekuensi Data Umum dan Data Khusus.....</i>	<i>71</i>
<i>Lampiran 11 : Tabulasi Silang.....</i>	<i>73</i>
<i>Lampiran 12 : Kegiatan Bimbingan.....</i>	<i>78</i>
<i>Lampiran 13 : Dokumentasi.....</i>	<i>89</i>

