

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Di Posyandu Lansia Desa Sareng



Oleh :

ADINDA AFMI IS'ROQ LAILY RAHMATIKA

22632138

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Di Posyandu Lansia Desa Sareng

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

ADINDA AFMI IS'ROQ LAILY RAHMATIKA

22632138

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

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, 25 Juni 2026

Yang menyatakan,



Adinda Afmi Is'roq Laily Rahmatika
NIM. 22632138

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Di Posyandu Lansia Desa Sareng

ADINDA AFMI IS'ROQ LAILY RAHMATIKA

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL *26 JUNI 2026*

Oleh:
Pembimbing I



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

Oleh:
Pembimbing II



Dr. Sri Susanti, MA.
NIDN. 0727096901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

HALAMAN 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 10 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM. (.....)

Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S, Kep., Ns., M.Kep. (.....)

2. Dr. Sri Susanti, MA. (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

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 Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sareng”. 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. 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. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ners., M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
3. Siti Munawaroh, S. Kep., Ners., M. Kep selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dan selalu mengarahkan agar segera menyelesaikan penyusunan skripsi.
4. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ners., M. Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dr. Sri Susanti, MA selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Jajaran Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan semua pihak yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
7. Puskesmas Geger yang telah membantu dalam hal perizinan dan pelaksanaan pengambilan data penelitian untuk menyelesaikan skripsi
8. Kepala Desa Sareng yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Kepada responden saya yang telah bersedia dan membantu dalam penelitian ini.
10. Ayah, Ibu dan Adiku tercinta yang telah memberikan motivasi, dorongan, dan dukungan secara moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
11. Keluarga beserta orang-orang yang aku sayangi yang selalu memberikan dukungan moral, spritiual, dan material yang selalu support, motivasi dan membantu menyusun atau menyelesaikan Skripsi dengan baik.
12. Sahabat saya Fatma, Aldora, Ratih, Laela, dan Afif yang selalu setia memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi.
13. Teman-temanku dari S1 Keperawatan yang selalu memberikan semangat serta dukungan selama penyusunan skripsi ini.

14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

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, 25 Juni 2026



Adinda Afmi Is'roq Laily Rahmatika

ABSTRAK

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI Di Posyandu Lansia Desa Sareng

Adinda Afmi Is'roq Laily Rahmatika

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : adindaafmi02@gmail.com

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat proses penuaan yang meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan sesuai untuk lansia adalah senam tera, yaitu latihan fisik dengan gerakan teratur dan relatif lambat yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sareng. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimental*, dengan rancangan *Single-Group Interrupted Time-Series Design*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam tera, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Analisa data menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* dengan jumlah 26 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi senam tera, sebagian besar responden berada pada kategori Hipertensi Derajat 1 (69,2%). Setelah diberikan intervensi senam tera, sebagian besar responden berada pada kategori Normal Tinggi (57,7%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Senam tera terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Oleh karena itu, senam tera dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Senam Tera; Lansia; Hipertensi; Tekanan Darah; Terapi Non-farmakologis.

ABSTRACT
**THE EFFECT OF TERA GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE
REDUCTION IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS
at the Sareng Village Elderly Health Center**

Adinda Afmi Is'roq Laily Rahmatika

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail: adindaafmi02@gmail.com

Hypertension is a common health problem among older adults due to the aging process, which increases the risk of cardiovascular complications. One safe and appropriate nonpharmacological therapy for older adults is therapeutic exercise—physical activity involving regular, relatively slow movements that can help control blood pressure. This study aimed to determine the effect of Tera exercises on blood pressure reduction in older adults with hypertension at the Sareng Village Senior Health Post. This study employed a quasi-experimental method using a single-group interrupted time-series design. The independent variable in this study was Tera exercises, while the dependent variable was blood pressure. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The sampling technique used in this study was total sampling, with a sample size of 26 respondents. The results of the study showed that before the Tera exercise intervention, most respondents fell into the Stage 1 Hypertension category (69.2%). After the Tera exercise intervention, most respondents fell into the High Normal category (57.7%). The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating that Tera exercise has an effect on lowering blood pressure in older adults with hypertension. Tera exercises have been shown to be effective in lowering blood pressure in older adults with hypertension. Therefore, Tera exercises can be used as a nonpharmacological therapy option to help control blood pressure in older adults.

Keywords: Tera Exercises; Older Adults; Hypertension; Blood Pressure; Nonpharmacological Therapy.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan Umum.....	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat Praktis	7
1.5. Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Hipertensi	12
2.1.1 Definisi Hipertensi	12
2.1.2. Klasifikasi Hipertensi	12
2.1.3. Etiologi Hipertensi	13
2.1.4. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	14
2.1.5. Patofisiologi Hipertensi.....	14
2.1.6. Faktor Risiko Hipertensi	15
2.1.7. Komplikasi Hipertensi.....	18
2.1.8. Penatalaksanaan Hipertensi	19

2.2.	Tekanan Darah	20
2.2.1	Definisi Tekanan Darah.....	20
2.2.2.	Klasifikasi Tekanan Darah.....	21
2.2.3	Faktor Mempengaruhi Tekanan Darah.....	21
2.2.4	Alat Ukur Tekanan Darah.....	22
2.3.	Senam Tera.....	22
2.3.1.	Definisi Senam Tera.....	22
2.3.2.	Manfaat Senam Tera	23
2.3.3.	Prinsip Senam Tera	24
2.4.	Lansia	30
2.4.1.	Definisi Lansia.....	30
2.4.2.	Klasifikasi Lansia	31
2.4.3.	Ciri-Ciri Lansia.....	31
2.4.4.	Perubahan yang terjadi pada Lansia	33
2.5.	Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi	35
2.6.	Kerangka Teori.....	36
BAB 3	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	37
3.1.	Kerangka Konseptual.....	37
3.2.	Hipotesis.....	38
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	39
4.1.	Desain Penelitian.....	39
4.2.	Kerangka Operasional.....	40
4.3.	Populasi, Sampel, Sampling.....	41
4.3.1.	Populasi.....	41
4.3.2.	Sampel	41
4.3.3.	Sampling.....	41
4.4.	Variabel Penelitian	42
4.5.	Definisi Operasional.....	43
4.6.	Instrumen Penelitian.....	44
4.7.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
4.7.1.	Tempat Penelitian	44

4.7.2. Waktu Penelitian	44
4.8. Prosedur Pengumpulan Data, Analisa Data dan Pengolahan Data	45
4.8.1. Prosedur Pengumpulan Data.....	45
4.8.2. Analisa Data.....	46
4.8.3. Pengolahan Data	48
4.9. Etika Penelitian	49
4.10. Keterbatasan Penelitian	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
5.1 Hasil Penelitian	51
5.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
5.1.2. Data Umum.....	52
5.1.3 Data Khusus	54
5.2 Pembahasan.....	57
5.2.1. Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Senam Tera di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng.	57
5.2.2. Tekanan Darah Lansia pada Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng.	60
5.2.3. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng.	64
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	71
6.1. Kesimpulan	71
6.2. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tekanan Darah	21
Tabel 4. 1 Definisi Operasional penelitian pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng.	43
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng, Kecamatan Geger Kabupaten Madiun pada tanggal 13 April sampai 13 Mei 2026	52
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng, Kecamatan Geger Kabupaten Madiun pada 13 April sampai 13 Mei 2026.....	53
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Senam Tera di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng pada 13 April sampai 13 Mei 2026.....	54
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng pada 13 April sampai 13 Mei 2026.....	55
Tabel 5. 5 Analisa Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera di Posyandu Lansia Melati III Desa Sareng pada 13 April sampai 13 Mei 2026.	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Perenggangan Senam Tera (Kumalasari <i>et al.</i> , 2022).....	24
Gambar 2. 2 Gerakan persendian senam tera (Kumalasari <i>et al.</i> , 2022).....	26
Gambar 2. 3 Gerakan pernafasan senam tera (Kumalasari <i>et al.</i> , 2022).....	28
Gambar 2. 4 Kerangka Teori Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi (Lawrence Green, 1982). 36	
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.	37
Gambar 4. 1 Desain Penelitian senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng.....	39
Gambar 4. 2 Kerangka Operasional senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng ...	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Kegiatan	82
Lampiran 2 Pengambilan Data Awal.....	83
Lampiran 3 Izin Penelitian	85
Lampiran 4 Keterangan Layak Etik	88
Lampiran 5 Penjelasan Penelitian	89
Lampiran 6 Informed Consent	91
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	93
Lampiran 8 Lembar Observasi.....	96
Lampiran 9 Tabulasi Data	105
Lampiran 10 Tabulasi Frekuensi Data Penelitian	106
Lampiran 11 Tabulasi Data Silang	107
Lampiran 12 Uji Statistik Wilcoxon	109
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	110
Lampiran 14 Kegiatan Bimbingan	112
Lampiran 15 Surat Keterangan Plagiasi.....	118

