

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI  
WREDHA DHARMA BHAKTI WILAYAH KERJA KOTA  
SURAKARTA**

**Skripsi**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



**Disusun Oleh :**

**Nama :** Uswatun Hasanah Widyaningtyas  
**NIM :** J210.120.083

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI  
WREDHA DHARMA BHAKTI WILAYAH KERJA KOTA  
SURAKARTA**

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Keperawatan

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI WREDHA**

**DHARMA BHAKTI WILAYAH KERJA**

**KOTA SURAKARTA**

Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin tinggi kemungkinan mengidap hipertensi. Angka penderita hipertensi pada lansia masih tinggi. Olahraga ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mencegah hipertensi. Kegiatan senam hipertensi memberikan banyak manfaat untuk para lansia terutama dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Wilayah Kerja Kota Surakarta. Sampel dalam penelitian ini terdiri 10 lansia kelompok perlakuan di panti wredha Dharma Bhakti Wonogiri dan 10 orang lansia pada kelompok kontrol di panti wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta. Senam hipertensi dilakukan dilakukan selama 2 minggu atau 6 kali pertemuan senam. Alat ukur tekanan darah dengan menggunakan spignomanometer dan stetoskop. Analisa data menggunakan uji T-test baik berpasangan maupun independen. Hasil penelitian pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan, sebagian besar dengan hipertensi tingkat ringan (derajat I) dan tingkat sedang (derajat II) dan dan setelah dilakukan perlakuan, sebagian besar dengan hipertensi tingkat ringan (derajat I) dan tingkat sedang (derajat II). Rata-rata sebelum sebesar 161/102 mmHg turun menjadi 156/97 mmHg. Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan, sebagian besar dengan hipertensi tingkat ringan (derajat I) dan tingkat sedang (derajat II) dan dan setelah dilakukan perlakuan sebagian besar dengan hipertensi tingkat ringan (derajat I) dan hipertensi kategori normal tinggi. Rata-rata sebelum rata-rata 161/102 mmHg menurun menjadi 136/87 mmHg. Simpulan dari penelitian ada perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok senam perlakuan. Tidak ada perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Ada pengaruh signifikan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti wredha Dharma Bhakti wilayah Kerja Kota Surakarta.

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Senam, Tekanan Darah

## ***ABSTRACT***

The increasing age of a person, the higher the factor that supports hypertension. Number of patients with hypertension in the elderly is still high. Mild exercise such as gymnastics highly recommended to prevent hypertension. Hypertension gymnastics activities provide many benefits to the elderly, especially in improving the blood pressure. This study aimed to investigate the effect of exercise hypertension on blood pressure in elderly hypertensive patients at Dharma Bhakti Elderly Homes Surakarta Working Areas. The sample in this study consisted of 10 elderly for treatment group in Dharma Bhakti Elderly Homes Wonogiri and also 10 elderly for control group in Dharma Bhakti Elderly Homes Pajang Surakarta. Hypertension gymnastics was done for 2 weeks or 6 meetings. Blood pressure measuring tools using sphygmomanometer and stethoscope. Data were analyzed using T-test test either in pairs or independently. The results of the study in the control group before treatment, mostly with hypertension mild (grade I) and moderate (stage II) and after treatment, mostly with hypertension mild (grade I) and moderate (stage II). An average of 161/102 mmHg before it dropped to 156/97 mmHg. In the control group before treatment, mostly with mild hypertension (stage I) and moderate (stage II) and after the treatment is done mostly with mild hypertension (stage I) and hypertension high normal categories. On average before an average of 161/102 mmHg decreased to 136/87 mmHg. The conclusions of the study there is significant differences in blood pressure before and after in treatment group. There is no significant differences in blood pressure before and after treatment in the control group. There was a significant effect of hypertension gymnastics on blood pressure in elderly patients with hypertension in Dharma Bhakti Elderly Homes Surakarta Working Areas.

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Gymnastics, Blood Pressure

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Uswatun Hasanah Widyaningtyas  
NIM : J 210 120 083  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti – Free Right*)**

Atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI WREDHA  
DHARMA BHAKTI WILAYAH KERJA KOTA SURAKARTA**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 15 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Uswatun Hasanah Widyaningtyas)

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI WILAYAH KERJA KOTA SURAKARTA**

Disusun Oleh:

USWATUN HASANAH WIDYANINGTYAS

J 210 120 083

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 15 Juli 2016 dan telah diperbaiki dihadapan Tim Penguji

Surakarta, 15 Juli 2016

1. Okti Sri Purwanti, S.Kep., M.Kep., NS.Sp.Kep.M.B. (.....)  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep (.....)  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Enita Dewi, S.Kep., Ns, MN (.....)  
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengesahkan,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji, M.Kes)

NIP. 195311231983031002

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dari daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2016



Penulis

Uswatun Hasanah Widyaringtyas

## MOTTO

*“To do what nobody else will do, a way that nobody else can do, in spite of all we go through . That is to be a nurse.*

(Rawsy Williams, BSN, RN.)

*“Make your hope as a secret, it means if you think about it seriously, it will come true in the future. God will give what people want if they try hard enough and have a belief in him.”*

(Assisst.Prof.Dr.Pattama Surit)

*“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”*

(Q.S Al-Mujadah:11)

*“If you ever get the chance to treat them the way they treated you, no matter how painful it was, I hope that you choose walk away and do better”*

(Najwa Zebian)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

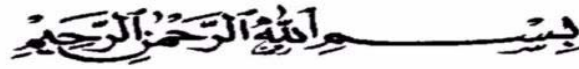
Tiada kata indah yang dapat saya ucapkan selain rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rejeki yang diberikan kepada saya, Sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW dan semoga kita semua mendapatkan syafa'atNya Aamiin ya Rabbal Alaamiin.

Setiap lembar dalam karya tulis ini semoga memberikan manfaat....

Hasil karya tulis ini saya persembahkan untuk...

- Papa dan Mama saya Bp Trimanto Bambang Murtioso dan Ibu Sukanti atas dukungan dan doa beliau tiada terkira
- Kedua kakak kandung saya Rahmad Setiawan, S.Si dan Ayuningtyas Novitasari, S.Farm, Apt, yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan, semangat serta kasih sayang yang tiada henti
- Keponakan saya Awan, Arlene, Abdil, dan Adiba
- Sahabat saya Ayu Triastuti, S.KH., Errin Pamikatsih S.Pd, Destia Eksy, Evi Pratama Sutrisna, Chairani Widyaningrum, Puput, dan Arrum
- Semua teman-teman Mahasiswa S1 Keperawatan Internasional Universitas Muhammadiyah Surakarta Faizal, Bayu, Lugas, Mahendra, Tyo, Firda, Safira, Edita, Fatah, Ameenoh, dan Suraida yang telah berjuang bersama dan memberikan motivasi serta semangat
- Alfian Ibnu Azis, calon sarjana hukum yang telah banyak menemani perjuangan saya, mendukung, serta memberikan semangat dalam segala kegiatan saya, dan terimakasih untuk selalu melindungi dan mendoakan saya

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini di lakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dan berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- 2) Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- 3) Ibu Okti Sri Purwanti, S.Kep.,M.Kep.,Ns.,Sp,Kep.,M.B, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan selaku Pembimbing saya yang dengan sabar dan bijak telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dalam penulisan skripsi ini
- 4) Seluruh staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membimbing sehingga penulis mendapatkan ilmu dan bekal dalam penyusunan skripsi ini
- 5) Kepala Paniti Wredha Dharma Bhakti Wonogiri dan Bhakti Pajang Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu jalannya penelitian
- 6) Para lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Wonogiri dan Panti Wredha Pajang Surakarta yang telah bersedia menjadi responden saya

- 7) Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga asma yang telah dilakukan akan mendapat balasan dari Allah SWT

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena segala kritik, saran, dan masukan dari pembaca sangat diharapkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dari berbagai pihak.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, 15 Juli 2016



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	vii
MOTTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	10
A. TelaahPustaka .....	10
B. TinjauanTeori.....	24

C. Hipotesis .....	26
BAB III METODE PENELITIAN .....	27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan sampel.....	29
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional.....	32
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	34
H. Etika Penelitian .....	35
I. Analisa Data .....	36
J. Jalannya Penelitian.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
2. Analisa Univariat.....	44
3. Analisa Bivariat .....	48
B. Pembahasan .....	55
1. Karakteristik Responden .....	55
2. Tekanan Darah Sebelum Perlakuan .....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	65
A. Simpulan .....	65
B. Saran .....	66

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 3.2 Alur Penelitian .....	42
Tabel 4.1.Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	44
Tabel 4.2.Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	45
Tabel 4.3.Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur .....	45
Tabel 4.4.Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Diet.....	46
Tabel 4.5.Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti .	46
Tabel 4.6.Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Lain ..	47
Tabel 4.7Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sebelum diberikan perlakuan ( <i>pre test</i> ) .....	47
Tabel 4.8 Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sesudah diberikan perlakuan ( <i>post test</i> ).....	48
Tabel 4.9Ringkasan Uji Normalitas Data .....	49
Tabel 4.10Ringkasan Uji Homogenitas .....	50
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>independent t test</i> Sebelum dan sesudah Perlakuan (Sistole) .....	50
Tabel 4.12Hasil Uji <i>independent t test</i> Sebelum dan sesudah Perlakuan (Diastole).....	51
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>paired t test</i> (Sistole) .....	52
Tabel 4.14 Hasil Uji <i>paired t test</i> (Diastole).....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Senam Hipertensi.....	16
Gambar 2.2 Gerakan Senam Hipertensi.....	16
Gambar 2.3 Gerakan Senam Hipertensi.....	17
Gambar 2.4 Gerakan Senam Hipertensi.....	17
Gambar 2.5 Gerakan Senam Hipertensi.....	18
Gambar 2.6 Gerakan Senam Hipertensi.....	18
Gambar 2.7 Gerakan Senam Hipertensi.....	18
Gambar 2.8 Gerakan Senam Hipertensi.....	18
Gambar 2.9 Gerakan Senam Hipertensi.....	19
Gambar 2.10 Gerakan Senam Hipertensi.....	19
Gambar 2.11 Gerakan Senam Hipertensi.....	20
Gambar 2.12 Gerakan Senam Hipertensi.....	20
Gambar 2.13 Gerakan Senam Hipertensi.....	21
Gambar 2.14 Gerakan Senam Hipertensi.....	21
Gambar 2.15 Gerakan Senam Hipertensi.....	22
Gambar 2.16 Gerakan Senam Hipertensi.....	22
Gambar 2.17 Gerakan Senam Hipertensi.....	22
Gambar 2.18 Gerakan Senam Hipertensi.....	22
Gambar 2.19 Kerangka Teori.....	24

Gambar 2.20 Kerangka Konsep .....	25
Gambar 3.1 Desain Rancangan Penelitian .....	28
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	42
Gambar 4.1 Perbandingan penurunan tekanan darah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol .....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Persetujuan Responden

Lampiran 02. *Informed Consent*

Lampiran 03. Sertifikat Hasil Kalibrasi Alat

Lampiran 04. Sertifikat Instruktur Senam

Lampiran 05. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 06. Data Karakteristik Responden

Lampiran 07. Data Tekanan Darah

Lampiran 08. Surat Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 09. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Perlakuan

Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol

Lampiran 11. Hasil Olah Data Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan

Lampiran 12. Hasil Olah Data Karakteristik Responden Kelompok Kontrol

Lampiran 13. Katagori Hipertensi Kelompok Perlakuan

Lampiran 14. Katagori Hipertensi Kelompok Kontrol

Lampiran 15. Hasil Uji Beda Kelompok Perlakuan

Lampiran 16. Hasil Uji Beda Kelompok Kontrol

Lampiran 17. Uji Perbedaan Antar Kelompok