

**EFEKTIVITAS LATIHAN *COUNTER-MANOEUVRES* UNTUK
MENURUNKAN RISIKO *ORTHOSTATIC HYPOTENSION* DI
POSYANDU DUSUN BULAK REJO DESA KATIKAN KECAMATAN
KEDUNGALAR KABUPATEN NGAWI**



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

NANDA KURNIA SUSDA PUTRI

J 120 150 088

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

**EFEKTIVITAS LATIHAN *COUNTER-MANOEUVRES* UNTUK
MENURUNKAN RISIKO *ORTHOSTATIC HYPOTENSION* DI
POSYANDU DUSUN BULAK REJO DESA KATIKAN KECAMATAN
KEDUNGALAR KABUPATEN NGAWI**



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

NANDA KURNIA SUSDA PUTRI

J 120 150 088

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan *Counter-manoevres* untuk Menurunkan Risiko *Orthostatic Hypotension* di Posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi”.

Penulis menyadari tersusunnya skripsi ini karena adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaeni Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Tr., selaku Kepala Progran Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Siti Soekiswati, dr., MH, selaku dosen pembimbing, terima kasih atas waktu, pengarahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Dosen Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap Staff dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

8. Bidan Desa Katikan, Kecamatan Kedunggalur, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, yang telah membantu dalam proses penelitian.
9. Kedua Orang Tua dan segenap keluarga, terimakasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada sehingga dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik serta tanggapan yang positif guna perbaikan yang lebih baik. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surakarta, Januari 2019

Penulis

Nanda Kurnia Susda Putri

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**“EFEKTIVITAS LATIHAN *COUNTER-MANOEUVRES* UNTUK
MENURUNKAN RISIKO *ORTHOSTATIC HYPOTENSION* DI
POSYANDU DUSUN BULAK REJO DESA KATIKAN KECAMATAN
KEDUNGGAJAL KABUPATEN NGAWI”**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Ujian Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun oleh :

NANDA KURNIA SUSDA PUTRI

J 120 150 088

Telah disetujui oleh

Pembimbing,


Siti Soekiswati, dr., MH

NIDN : 0611096801

HALAMAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

**“EFEKTIVITAS LATIHAN *COUNTER-MANOEUVRES* UNTUK
MENURUNKAN RISIKO *ORTHOSTATIC HYPOTENSION* DI
POSYANDU DUSUN BULAK REJO DESA KATIKAN KECAMATAN
KEDUNGGAJAL KABUPATEN NGAWI”**

Disusun Oleh :

Nama : Nanda Kurnia Susda Putri

NIM : J120150088

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Proposal Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Selasa

Tanggal : 22 Januari 2019

Menyetujui

TIM PENGUJI

Penguji

Tanda Tangan

1. Siti Soekiswati, dr., MH
2. Farid Rahman, S. St. FT., M.Or
3. Isnaini Herawati, S. Fis., M.Sc

Mengesahkan

DEKAN FIK UMS



(Dn. Matalazimah, SKM., M.Kes)

NIK/NIDN. 786/06 – 1711 – 7301

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Bersama ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, 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 diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab.

Surakarta, Januari 2019

Penulis,



Nanda Kurnia Susda Putri

J120150088

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Tinjauan Teori.....	10
1. Lansia.....	10
2. Tekanan Darah	17
3. <i>Orthostatic Hypotension</i>	19
4. Latihan <i>Counter-manoevres</i>	25
C. Kerangka Berfikir.....	27
D. Kerangka Konsep	28

E. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu, Tempat, Populasi, dan Sampel Penelitian	29
C. Variabel.....	32
D. Definisi Konseptual.....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Jalannya Penelitian.....	35
G. Metode Pengumpulan Data	37
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil	38
1. Gambaran Umum.....	38
2. Karakteristik Data	39
3. Uji Hipotesis	40
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN	45
A. Simpulan	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tinjauan Pustaka	8
-----------------------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	18
Tabel 2.2 Dosis Latihan untuk Lansia dengan Gangguan Kardiovaskuler.....	26
Tabel 3.1 <i>Quasi experimental</i> dengan <i>the one pre and post test</i>	29
Tabel 3.2 Agenda Rancangan Penelitian	30
Tabel 3.3 Dosis Latihan <i>Counter-manoevres</i>	33
Tabel 3.4 <i>Grade Orthostatic Hypotension</i>	35
Tabel 4.1 Deskripsi Usia.....	39
Tabel 4.2 Deskripsi Pekerjaan.....	39
Tabel 4.3 Selisih Tekanan Sistol dan Selisih Tekanan Diastol.....	40
Tabel 4.4 Uji Pengaruh	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Prosedur Latihan.....	51
Lampiran 2. Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	55
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden	59
Lampiran 4. Formulir Data Diri Lansia	60
Lampiran 5. <i>Ethical Clearence</i>	61
Lampiran 6. Data Responden.....	62
Lampiran 7. Olah Data dengan SPSS	64
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 9. Lembar Konsultasi Skripsi	72

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2019

NANDA KURNIA SUSDA PUTRI / J120150088

**“EFEKTIVITAS LATIHAN *COUNTER-MANOEUVRES* UNTUK
MENURUNKAN RISIKO *ORTHOSTATIC HYPOTENSION* DI POSYANDU
DUSUN BULAK REJO DESA KATIKAN KECAMATAN KEDUNGALAR
KABUPATEN NGAWI”**

(Dibimbing oleh : Siti Soekiswati, dr., MH)

LATAR BELAKANG: Seiring bertambahnya usia maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomi dan fungsional organ tubuh semakin besar. Kondisi tekanan darah yang sering dialami oleh lansia yaitu *orthostatic hypotension (OH)*. Latihan yang berfungsi untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* salah satunya yaitu latihan *counter-manoevres*. Tanggal 7 Oktober 2018 peneliti melakukan studi pendahuluan dan melakukan pengecekan tekanan darah kepada salah seorang warga dan didapatkan hasil yaitu tekanan darah pada posisi tidur yaitu 110/80 mmHg, posisi duduk yaitu 100/60 mmHg, dan posisi berdiri 90/60 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa warga tersebut mengalami *orthostatic hypotension*.

TUJUAN PENELITIAN: Untuk mengetahui efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedungalar Kabupaten Ngawi.

METODE PENELITIAN: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan *the one group pre and post test*. Sampel yang digunakan sebanyak 8 orang yang akan diberikan latihan *counter-manoevres*. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer*.

HASIL PENELITIAN: Uji pengaruh pada selisih tekanan sistol dan selisih tekanan diastol menggunakan *wilcoxon test*. Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dan jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Diperoleh hasil pada selisih tekanan sistol yaitu dengan nilai signifikan sebesar 0,276 dan selisih tekanan diastol dengan nilai signifikan sebesar 0,180. Artinya tidak ada pengaruh yang signifikan pada selisih tekanan sistol dan selisih tekanan diastol saat *pre and post test*.

KESIMPULAN: Latihan *counter-manoevres* tidak efektif untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di Posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedungalar Kabupaten Ngawi.

KATA KUNCI: Lansia, Latihan *counter-manoevres*, *Orthostatic hypotension*, Tekanan Darah.

ABSTRACT

**PROGRAM STUDY S1 FISIOTERAPI
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
SKRIPSI, 2018**

NANDA KURNIA SUSDA PUTRI / J120150088

"THE EFFECTIVENESS OF COUNTER-MANOEUVRES EXERCISE TO REDUCE THE RISK OF ORTHOSTATIC HYPOTENSION IN THE INTEGRATED SERVICES POST (POSYANDU) OF BULAK REJO HAMLET, KATIKAN VILLAGE, KEDUNGALAR SUB-DISTRICT, NGAWI DISTRICT.

(Supervised by: Siti Soekiswati, dr., MH)

BACKGROUND: As we get older, there is big the possibility of decreasing process in anatomic and functional organs. The blood pressure conditions that recently happen in elderly people are orthostatic hypotension (OH). One exercises that has function to reduce the risk of orthostatic hypotension is counter-manoevres exercises. On October 7, 2018 the researchers were conducted a preliminary study and checked blood pressure to one of the residents and the results were blood pressure in the sleeping position is 110/80 mmHg, sitting position is 100/60 mmHg, and standing position is 90/60 mmHg, so it can be concluded that residents get orthostatic hypotension.

RESEARCH OBJECTIVE: To determine the effectiveness of counter-manoevres exercises to reduce the risk of orthostatic hypotension in the integrated services post (posyandu) of Bulak Rejo Hamlet, Katikan Village, Kedunggalar Sub-District, Ngawi District.

RESEARCH METHOD: This type of research is quantitative research. The design of this study was quasi experimental with the one group pre and post test. The sample used was 8 people who will be given counter-manoevres training. Blood pressure measurement using a sphygmomanometer.

RESEARCH RESULTS: The test effect on systolic pressure and diastolic pressure using wilcoxon test. If the value of $p < 0.05$, the hypothesis is accepted and if the value of $p > 0.05$, the hypothesis is rejected. The results obtained at systolic pressure are significant values of 0.276 and diastolic pressure with a significant value of 0.180. It means that there is no significant effect between systolic pressure and diastolic pressure pre and post test.

CONCLUSION: Counter-manoevres exercises are not effective to reducing the risk of orthostatic hypotension in the integrated services post (posyandu) of Bulak Rejo Hamlet, Katikan Village, Kedunggalar Sub-District, Ngawi District.

KEY WORDS: Elderly, Counter-manoevres Exercise, Orthostatic hypotension, Blood Pressure.