



**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
SENAM LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun Oleh :
AYUNI INDAH DEWI LESTARI
NIM 012231019**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Skripsi, Agustus 2024
Ayuni Indah Dewi Lestari
012231019**

PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN SENAM LANSIA

ABSTRAK

Latar belakang : Tekanan darah merupakan salah satu parameter hemodinamik yang sederhana dan mudah dilakukan pengukurannya. Tekanan darah menggambarkan situasi hemodinamik seseorang saat itu. Salah satu penyakit gangguan hemodinamik dalam sistem kardiovaskuler yang banyak dialami oleh masyarakat yaitu hipertensi yang banyak menimbulkan komplikasi seperti stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan pada sistem persarafan. rata-rata lansia yang berada di sekitar Puskesmas Banjarnegara 2 memiliki tekanan darah yang tergolong pada skala hipertensi 1. Tekanan darah yang tinggi meningkatkan resiko penderita akan rentan terhadap penyakit lainnya karena lansia memiliki imun yang semakin menurun sehingga dilakukan metode senam lansia untuk mencegah tingginya tekanan darah dan terserang penyakit lainnya karena kurangnya menjaga kesehatan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

Metode : Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan data kuantitatif yang didapatkan dari angka tekanan darah responden. Hasil tekanan darah responden didapatkan dari pre test dan post test menggunakan non parametrik dan analisisnya menggunakan uji beda. Hasil : terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2 dengan nilai signifikan dari pre test pada post test 2 dibawah 0,050 yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut didukung dengan adanya hasil pre test pada post test 1 dan post test 1 pada post test 2 yang masing-masing memiliki nilai signifikansi 0,000 dan 0,001

Saran : Diharapkan pihak Puskesmas dapat memberikan kegiatan rutinitas senam untuk lansia yang menderita hipertensi sehingga kondisi lansia semakin membaik.

Kata Kunci : Lansia, Senam Lansia, Tekanan Darah, Hipertensi.

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Nursing Faculty
Thesis, January 2024
Ayuni Indah Dewi Lestari
012231019

DIFFERENCES IN BLOOD PRESSURE BEFORE AND AFTER GIVING EXERCISE TO THE ELDERLY

ABSTRACT

Background: Blood pressure is one of the simple and easy-to-measure hemodynamic parameters. Blood pressure describes a person's hemodynamic situation at that time. One of the hemodynamic disorders in the cardiovascular system that is widely experienced by the community is hypertension which causes many complications such as stroke, coronary heart disease, kidney failure and the nervous system. On average, elderly people around the Banjarnegara 2 Health Center have blood pressure that is classified as hypertension scale 1. High blood pressure increases the risk of sufferers being susceptible to other diseases because the elderly have decreasing immunity so that the elderly exercise method is carried out to prevent high blood pressure and other diseases due to lack of maintaining body health. The aim of this study was to find out whether there was a difference in blood pressure before and after being given exercise for the elderly.

Method: The research method used is to use quantitative data obtained from the respondents' blood pressure figures. The results of the respondents' blood pressure were obtained from the pre-test and post-test using non-parametric and the analysis used a different test.

Results: There is a difference in blood pressure before and after elderly exercise was given in the Banjarnegara 2 Health Center area with a significant value from the pre-test to post-test 2 below 0.050, which is 0.000. This is supported by the results of the pre-test on post-test 1 and post-test 1 on post-test 2, each of which has a significance value of 0.000 and 0.001

Suggestion: It is hoped that the Health Center can provide routine exercise activities for the elderly who suffer from hypertension so that the condition of the elderly improves.

Keywords: Elderly, Elderly Exercise, Blood Pressure, Hypertension.

HALAMAN PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN SENAM LANSIA**

Disusun Oleh

AYUNI INDAH DEWI LESTARI

NIM 012231019

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

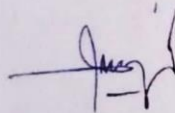
FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenakan untuk diujikan

Ungaran, 12 Agustus 2024

Pembimbing



Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0613027601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN SENAM LANSIA**

Disusun oleh

AYUNI INDAH DEWI LESTARI

NIM 012231019

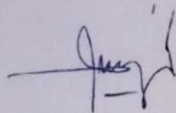
Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 19 Agustus 2024

Tim Penguji

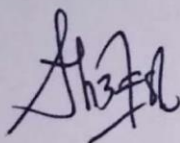
Ketua/Pembimbing Utama



Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep

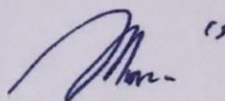
NIDN. 0613027601

Anggota/Penguji I



Puji Lestari., Ns., M.Kep (Epid)
NIDN. 0022038101

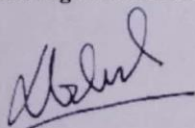
Anggota/Penguji II



Mona Saparwati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0628127901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Dr. Ns. Abdul Wakhid. S.Kep., M.Kep., SP.Kep.J

NIDN. 0619047703

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ayuni Indah Dewi Lestari

Nim : 012231019

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia” adalah

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

Ungaran, 12 Agustus 2024

Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0613027601



Ayuni Indah Dewi Lestari
012231019

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

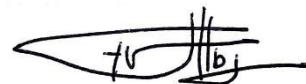
Nama : Ayuni Indah Dewi Lestari

Nim : 012231019

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 12 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ayuni Indah Dewi Lestari', written over a faint horizontal line.

Ayuni Indah Dewi Lestari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR PRIBADI

Nama : Ayuni Indah Dewi Lestari
Tempat, Tanggal Lahir : Bajarnegara, 18 Juni 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl Letnan Karjono, Parakancanggih, Banjarnegara

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN : SD N 3 Kutabanjarnegara
2. SMP : SMP N 5 Banjarnegara
3. SMK : SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto
4. D3 : Stikes Kesdam IV/Diponegoro
5. S1 : Universitas Ngudi Waluyo

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Eko Mulyanto
Nama Ibu : Suryati Setyowati
Pekerjaan : Swasta
Alamat : Jl Letnan Karjono, Parakancanggih, Banjarnegara

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan proposal tentang “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia” sesuai dengan waktu yang direncanakan.

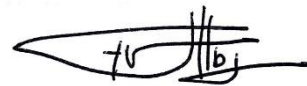
Penulis menyadari bahwa kegiatan penulisan ini dapat diselesaikan berkat adanya dukungan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid. S.Kep., M.Kep., SP.Kep.J selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan hingga skripsi ini selesai.
5. Bapak dan Ibu Dosen, Staf Karyawan/Karyawati Universitas Ngudi Waluyo yang selama ini memberikan bimbingan dalam menempuh studi selama satu tahun ini.
6. Kedua Orang Tua saya Bapak Eko Mulyanto, Ibu Suryati Setyowati, Kakak Ariska Diana Safitri S.Ak dan Adik saya Abiyyu Dzaky Zahfran serta Keluarga tercinta yang senantiasa melimpahkan kasih sayang, perhatian, doa, semangat dan motivasi serta telah memberikan segala bentuk dukungan moral maupun material dalam menempuh studi dan penyusunan Skripsi ini.
7. Teman teman Angkatan RPL 2 dan sahabat sahabat tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangat serta doanya, yang berjuang bersama sama dalam pembuatan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dari berbagai pihak untuk memperbaiki skripsi ini.

Banjarnegara, 12 Agustus 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized, elongated shape with a vertical line through the center and a horizontal line at the bottom.

Ayuni Indah Dewi Lestari

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORSINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	2
ABSTRACT	3
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI	11
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.
2. Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3. Senam Lansia	Error! Bookmark not defined.

4. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Jenis Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
2. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 1. Kerangka Teori</u>	16
<u>Gambar 2. Kerangka Konsep</u>	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Observasi Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Banjarnegara 2...	5
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	11
Gambar 3. 1 Uji Normalitas	24
Tabel 4. 1 Karakteristik Usia Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Karakteristik Kesehatan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Pernyataan Olahraga Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Pernyataan Konsumsi Obat Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Pernyataan Lama Konsumsi Obat Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Pernyataan Lama Sakit Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Skala tekanan darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Senam Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia Di Wilayah Puskesmas Banjarnegara 2	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Kuesioner Penelitian</u>	44
<u>Lampiran 2. Lembar Tujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian</u>	45
<u>Lampiran 3. Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan</u>	46
<u>Lampiran 4. Lembar Surat Keterangan Penelitian</u>	47
<u>Lampiran 5. Lembar Pemohonan Izin Ethical Clearance</u>	48
<u>Lampiran 6. Lembar Ethical Clearance</u>	49
<u>Lampiran 7. Lembar Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data</u>	50
<u>Lampiran 8. Lembar Surat Keterangan Selesai Penelitian</u>	51
<u>Lampiran 9. Lembar Data Penelitian</u>	52
<u>Lampiran 10. Output Penelitian</u>	54
<u>Lampiran 11. Uji T-Test</u>	59
<u>Lampiran 12. Dokumentasi</u>	62