

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA RAMBAH SAMO BARAT WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAMBAH SAMO I

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



EVA FITA YANTI
NIM. 2339136

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Rambah Samo Barat wilayah kerja Puskesmas Rambah Samo I”** telah di setujui sebagai Skripsi dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 05 Maret 2024

Pembimbing



Bdn.RAHMI FITRIA, M.Biomed
NIDN. 1029058604

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

**Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia
Hipertensi di Desa Rambah Samo Barat wilayah kerja
Puskesmas Rambah Samo I**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

**EVA FITA YANTI
NIM. 2339136**

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi
Pada tanggal 07 Mei 2024
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

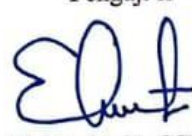
Ketua Penguji


Bdn. Rahmi Eltria, SST., M.Biomed
NIDN. 1029058604

Penguji I


Bdn. ANDRIA, SST, M.Biomed
NIDN. 1008048607

Penguji II


Bdn. Elvira Junita, SST., M.Kes
NIDK. 88387930017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Rika Herawati, SST., M.Kes
NIDK. 8878260017

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Andriana, SST., M.Keb
NIDK. 880807018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eva Fita yanti
NIM : 2339136
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Sarah Pada
Lansia Hipertensi Di Desa Rambah Samo Barat Wilayah
Kerja Puskesmas Rambah Samo I.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 2024
Yang Membuat Pernyataan



EVA FITA YANTI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dengan judul “Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Rambah Samo Barat wilayah kerja Puskesmas Rambah Samo I” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Skripsi, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Andriana, SST., M.Keb selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bdn.Rahmi Fitria, M.Biomed, selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn.Andria, M.Biomed selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Bdn.Elvira Junita, SST., M.Kes selaku penguji II telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Kedua orang tua, suami dan anak-anak tersayang yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
11. Rekan-rekan mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan dan do'a semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua. Amin.

Pasir Pengaraian, Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	X
 BAB I	 1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Lansia	7
2. Hipertensi	9
3. Senam Hipertensi	20
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis.....	34
BAB III	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	35
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Jenis Data	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	38
H. Instrument / Alat Penelitian	38
I. Pengolahan Data.....	38
J. Analisis Data	39
BAB IV.....	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	

BAB V.....	
KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1. Kategori Hipertensi	11
Tabel 3.1. Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Rata-rata usia lansia hipertensi	46
Tabel 4.2 Analisa univariat	46
Tabel 4.3 Analisa univariat	47
Tabel 4.4 Analisa Bivariat.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan 1	20
Gambar 2.2. Gerakan 2	21
Gambar 2.3. Gerakan 3	21
Gambar 2.4. Gerakan 4	22
Gambar 2.5. Gerakan Inti 1.....	22
Gambar 2.6. Gerakan Inti 2.....	23
Gambar 2.7. Gerakan Inti 3.....	23
Gambar 2.8. Gerakan Inti 4.....	24
Gambar 2.9. Gerakan Inti 5.....	24
Gambar 2.10. Gerakan Pendinginan 1	25
Gambar 2.11. Gerakan Pendinginan 2	25
Gambar 2.12. Gerakan Pendinginan 3	26
Gambar 2.13. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 14. Kerangka Konsep	29
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi responden

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Konsultasi

Lampiran 4. SOP Senam Hipertensi

Lampiran 5. Master Tabel

Lampiran 6. Surat ijin Penelitian

Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian

Lampiran 8. Output SPSS

**Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi. Mei 2024**

**Eva Fita yanti
2339136**

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Rambah Samo Barat Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Samo I

XI+ 55 Halaman, 7 Tabel , 15 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Lansia mengalami proses menua secara alami yang tidak dapat dihindari. Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya penyakit degeneratif. Beberapa penyakit degenrati yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain hipertensi, gangguan sendi, katarak, stroke. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia selain dengan farmakologi dapat pula dilakukan dengan non farmakologi seperti senam hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk. mengetahui Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Rmabah Samo Barat Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Samo I. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *Pra- eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttes design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *sampling jenuh* dimana semua populasi dalam penelitian ini di jadikan sampel yaitu sebanyak 24 responden. untuk analisis data menggunakan uji statistik *T-Dependen* di dapatkan nilai $p = 0,000$ dengan demikian, $p\text{-value } (0,000) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Rambah Samo Barat Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Samo I. saran bagi lansia agar dapat rutin mengikuti senam hipertensi.

Kata kunci: Senam hipertensi, Hipertensi , Lansia

Daftar pustaka: (30) (2011-2020)

Pasir Pengaraian University
Bachelor of Midwifery, Faculty of Health Sciences
Thesis. May 2024

Eva Fita Yanti
2339136

The Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure in Hypertensive Elderly in
Rambah Samo Barat Village, Rambah Samo I Community Health Center
Working Area
XI+ 55 Pages, 7 Tables, 15 Figures, 8 Attachments

ABSTRACT

Elderly people experience a natural aging process that cannot be avoided. The increase in the elderly population cannot be separated from the health problems that occur in the elderly, the decline in organ function triggers degenerative diseases. Some of the most common degenerative diseases suffered by the elderly include hypertension, joint disorders, cataracts and stroke. Management of hypertension in the elderly, apart from pharmacology, can also be done non-pharmacologically, such as hypertension exercises. This research aims to determine the effect of hypertension exercise on blood pressure in hypertensive elderly in Rambah Samo Barat Village, Rambah Samo I Community Health Center Working Area. This research method is quantitative using the pre-experimental method with a one group pretest-posttest design approach. The sampling technique in this research is a saturated sampling technique where the entire population in this research is sampled, namely 24 respondents. for data analysis using the T-Dependent statistical test, the p value = 0.000, thus, p-value (0.000) < 0.05, which indicates that there is an influence of hypertension exercise on blood pressure in hypertensive elderly in Rambah Samo Barat Village, Rambah Public Health Center Working Area Samo I. Advice for the elderly to regularly participate in hypertension exercises.

Key words: Hypertension exercise, hypertension, elderly
Bibliography:(30)(2011–2020)