

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA USIA 45-60 TAHUN DI DESA KUMAIN KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2024

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan*



RINI

NIM: 2339161

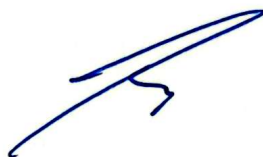
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Usia 45-60 Tahun di Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024” telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, Agustus 2024

Pembimbing,



Sri Wulandari, MPH
NIDN: 1004028501

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan *judul*

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA USIA 45-60 TAHUN DI DESA KUMAIN
KABUPATEN ROKAN HULU
TAHUN 2024**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

RINI
NIM: 2339161

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal Agustus 2024 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji

Sri Wulandari, MPH
NIDN: 1004028501

Penguji I

Siti Nurkhasanah, SST, M.Keb
NIDN. 1027038701

Penguji II

Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes
NIDN. 8838930017

Pasir Pengaraian, Agustus 2024
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pasir Pengaraian

Dekan



Rika Herawati, SST, M.Kes
NIDN :8878260017

Ketua Program Studi



Andriana, SST, M.Keb
NIDN : 8808070017

**Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024**

**RINI
NIM: 2339161**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
USIA 45-60 TAHUN DI DESA KUMAIN KABUPATEN ROKAN HULU
TAHUN 2024**

vii + 42 Halaman + 4 Tabel

ABSTRAK

Senam Lansia adalah salah satu terapi nonfarmakologis yaitu berbentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia. Senam lansia yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah, kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan hipertensi serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Tujuan penelitian Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Usia 45-60 Tahun di Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024. Jenis penelitian Pra Eksperimen Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan *One Group Pre Post Test*, jumlah sampel sebanyak 15 orang lansia, analisis data menggunakan *uji t* berpasangan (*paired test*). Hasil Terdapat perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah systole sebesar 19,33 dan rata-rata diastole sebesar 9,33 dengan standar error 1,8 dan hasil uji statistic didapatkan nilai P Value sebesar 0,0001. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia di desa kumain kabupaten rokan hulu. Saran agar Lansia dapat lebih mengetahui bagaimana senam lansia dapat mengatasi hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci: Senam Lansia, Tekanan Darah, Desa Kumain
Referensi tahun 2015-2023**

**University Of Pasir Pengaraian
S1 Midwife Study Program Faculty Of Health Science
Thesis, August 2024**

**RINI
NIM: 2339161**

**THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISES ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY
AGE 45-60 YEARS IN KUMAIN VILLAGE, ROKAN HULU DISTRICT
YEAR 2024**

vii + 42 Page + 4 Table

ABSTRACT

Elderly exercise is a non-pharmacological therapy in the form of aerobic exercise which is beneficial for the elderly. Elderly exercise that is done routinely and regularly can help maintain balanced blood pressure and physical fitness, so that exercise can indirectly improve heart function and reduce hypertension and reduce the risk of fat accumulation on the walls of blood vessels, thus maintaining their elasticity. The aim of the research is to determine the effect of elderly exercise on blood pressure in elderly people aged 45-60 years in Kumain Village, Rokan Hulu Regency in 2024. Pre-Experimental research type. The design used in this research is a One Group Pre Post Test design, the sample size is 15 people elderly, data analysis using a paired t test. Results There was a difference in the decrease in the average systolic blood pressure of 19.33 and the average diastole of 9.33 with a standard error of 1.8 and the statistical test results obtained a P value of 0.0001. Thus, it can be concluded that there is an influence of elderly exercise on the blood pressure of elderly people in Kumain Village, Rokan Hulu Regency. Suggestions for the elderly to know more about how elderly exercise can treat hypertension in the elderly

**Keywords: Elderly Exercise, Blood Pressure, Kumain Village
Reference: 2015-2023**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan “ Skripsi” yang berjudul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Usia 45-60 Tahun di Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari akan banyaknya kendalakendala yang peneliti hadapi. Namun berkat bimbingan Dosen pembimbing dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti dapat menyelesaikan pembuatan ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun agar penyusunan Skripsi ini dapat lebih baik lagi.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak, oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian
2. Zulkifli, MH, CLA selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian
3. Hidayat, MM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian
4. Rika Herawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
5. Andriana, M.Keb selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Kepala Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Desa yang dipimpin
7. Sri Wulandari, MPH selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

8. Siti Nurkhasanah, SST, M.Keb selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini
9. Elvira Junita, SST, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini
10. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.
11. Kedua orang tua yang terkasih yang banyak memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada peneliti dalam menggapai cita-cita.
12. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 2024

Peneliti

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini

NIM : 2339161

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : **PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA USIA 45-60 TAHUN DI DESA KUMAIN KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2024**

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, Agustus 2024
Yang membuat pernyataan

Rini

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iiv
KATA PENGANTAR	iiv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	29

D. Variabel Penelitian	29
E. Defenisi Operasional.....	30
F. Jenis Data	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Instrumen Penelitian.....	31
I. Pengolahan Data.....	32
J. Analisis Data	32
K. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Defenisi Operasional Dependen dan Independen	30
Tabel 4.1. Rata-rata Tekanan Darah sebelum senam lansia di Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024.....	30
Tabel 4.2. Rata-rata Tekanan Darah setelah senam lansia di Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024.	30
Tabel 4.3. Pengaruh senam lansia terhadap Tekanan Darah sebelum senam lansia di Desa Kumain Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pemanasan	15
Gambar 2. 2 Gerakan Inti.....	16
Gambar 2. 3 Gerakan Pendinginan	18
Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep	26