

SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SIKEBAU JAYA KECAMATAN ROKAN IV KOTO

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SEPTI PUJI LESTARI
NIM. 2239133

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Di Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto”** telah di setuju sebagai skripsi dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'S' followed by three vertical bars and a long, sweeping horizontal line that curves upwards at the end.

Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes
NIDN. 1024098801

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

**EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI DESA SIKEBAU JAYA KECAMATAN
ROKAN IV KOTO**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

SEPTI PUJI LESTARI
NIM. 2239133

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi
Pada tanggal 24 Mei 2023 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji



EKA YULI HANDAYANI, SST, M.Kes
NIDN.1024098801

Penguji I



Ns.ROMY WAHYUNY,S.Kep,M.Kes
NIDN. 1017068404

Penguji II



ELVIRA JUNITA, SST, M.Kes
NIDK. 88387930017

Pasir Pengaraian, Mei 2023



RIKA HERAWATI, SST, M.Kes
NIDK. 8879260017



ANDRIANA, SST, M.Keb
NIDK. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septi Puji Lestari
Nim : 2239133
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto

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 atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 24 Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan



Septi Puji Lestari

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi ini dengan judul “Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto ” 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. Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

7. Ns. Romy Wahyuni,S.Kep.,M.Kes selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Elvira Junita,SST.,M.Kes selaku penguji II telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Bagi lansia yang ikut serta dalam penelitian di desa sikebau jaya kecamatan rokan IV koto yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
11. Suami tercinta Aipda Hendra Alfetra,S.Sos, Anak Kesayangan (Muhammad Aqli Alfitra & Ainara Aufa Dianyrahmah), Papa (H.Tambah Widodo,SPd), Mama (Hj.Siti Komah) yang telah memberikan semangat dan do'a, baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
12. Rekan-rekan mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi.

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, 24 Mei 2023

Peneliti

Septi Puji Lestari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Septi Puji Lestari

NIM : 2239133

Tempat/Tanggal Lahir : Air Panas / 13 September 1986

Agama : Islam

Status Perkawinan : Menikah

Anak Ke : 1 dari 2 Bersaudara

Alamat : Desa Air Panas, Kecamatan Pendalian IV Koto
Kabupaten Rokan Hulu

Riwayat Pendidikan

Tahun 1992 – 1998 : SD Negeri 026 Pendalian

Tahun 1998 – 2001 : SLTP Negeri I Rokan IV Koto

Tahun 2001 – 2004 : SMA Negeri I Ujung Batu

Tahun 2004 – 2007 : DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

Tahun 2022 – 2023 : S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Riwayat Pekerjaan : Bidan Puskesmas Rokan IV Koto I Kabupaten
Rokan Hulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori	9
1. Lansia	9
2. Hipertensi	10
3. Senam Hipertensi.....	17
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Ruang Lingkup Penelitian	31
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional	31
F. Jenis Data	32
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Instrument / Alat Penelitian.....	33
I. Pengolahan Data	33
J. Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil.....	35
B. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1. Kategori Hipertensi	12
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1. Rata - Rata Usia Lansia Hipertensi di desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto	35
Tabel 4.2. Distribusi Jenis Kelamin Lansia Hipertensi di desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto	35
Tabel 4.3. Rata - Rata Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Melakukan Senam Hipertensi di desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto ..	36
Tabel 4.4. Rata - Rata Tekanan Darah Pada Lansia Setelah Melakukan Senam Hipertensi di desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto ..	36
Tabel 4.5. Hubungan Pre-Test dan Post-Test Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan 1	19
Gambar 2.2. Gerakan 2	20
Gambar 2.3. Gerakan 3	20
Gambar 2.4. Gerakan 4	21
Gambar 2.5. Gerakan Inti 1	21
Gambar 2.6. Gerakan Inti 2	22
Gambar 2.7. Gerakan Inti 3	22
Gambar 2.8. Gerakan Inti 4	23
Gambar 2.9. Gerakan Inti 5	23
Gambar 2.10. Gerakan Inti 6	24
Gambar 2.11. Gerakan Inti 7	24
Gambar 2.12. Gerakan Inti 8	24
Gambar 2.13. Gerakan Pendinginan 1	25
Gambar 2.14. Gerakan Pendinginan 2	25
Gambar 2.15. Gerakan Pendinginan 3	25
Gambar 2.16. Gerakan Pendinginan 4	26
Gambar 2.17. Kerangka Teori	27
Gambar 2.18. Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi responden

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. SOP Senam Hipertensi

Lampiran 4. Lembar Observasi Responden

Lampiran 5. Lembar Konsultasi

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

Lampiran 7. Surat Balasan izin penelitian

Lampiran 8. Master Tabel

Lampiran 9. Output SPSS

Lampiran 10. Dokumentasi

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

Skripsi

SEPTI PUJI LESTARI

Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang terjadi pada masa lansia umumnya adalah penurunan fungsi organ yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif pada lansia. Hipertensi merupakan suatu gejala penyakit degeneratif ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi pada wanita menopause selain dengan farmakologi dapat pula dilakukan dengan non farmakologi seperti senam lansia. Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sikebau Jaya, Rokan IV Koto. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah Pra eksperimen dengan rancangan *one group pre test and post tes design*. Pengumpulan data menggunakan Sphygmomanometer, sedangkan analisis data menggunakan uji *T-Dependen*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 responden lansia yang mengalami tekanan darah tinggi. Hasil penelitian dari analisa data rata-rata penurunan tekanan darah sistolik setelah melakukan senam hipertensi yaitu (156,92 mmHg), dan sebelum melakukan aktivitas fisik (160,85 mmHg), sedangkan pada penurunan tekanan darah diastolik setelah melakukan aktivitas fisik diperoleh rata - rata (87,41 mmHg) dan sebelumnya (94,89 mmHg). Kesimpulan ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sikebau Jaya, Kecamatan Rokan IV Koto, Kabupaten Rokan Hulu dengan (*p value* = 0.00). Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pihak Desa Sikebau Jaya bahwa melakukan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif.

Kata Kunci : Senam hipertensi, lansia, tekanan darah

**PROGRAM OF MIDWIFERY DEPARTEMENT
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY PASIR PENGARAIAN**

Thesis

SEPTI PUJI LESTARI

The Effectiveness of Hypertension Exercise on Lowering Blood Pressure in the Elderly in Sikebau Jaya Village, Rokan IV Koto District

ABSTRACT

Health problems that occur in the elderly are generally a decrease in organ function which triggers the occurrence of various degenerative diseases in the elderly. Hypertension is a symptom of a degenerative disease characterized by systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. The management of hypertension in postmenopausal women apart from pharmacology can also be done with non-pharmacology such as elderly exercise. This study aims to determine the effectiveness of hypertension exercise against reduction of high blood pressure in the elderly in Sikebau Jaya Village, Rokan IV Koto. This research method is quantitative analytic with the research design used is pre-experimental with one group pre-test and post-test design. Data collection used a Sphygmomanometer, while data analysis used the T-Dependent test. The sample in this study was 61 elderly respondents who had high blood pressure. The results of the study from the analysis of data on the average decrease in systolic blood pressure after doing hypertension exercise, namely (156.92 mmHg), and before doing physical activity (160.85 mmHg) d, while the decrease in diastolic blood pressure after doing physical activity obtained an average average (87.41 mmHg) and before (94.89 mmHg). The conclusion is that there is an effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in the elderly in Sikebau Jaya Village, Rokan IV Koto District, Rokan Hulu Regency with (p value = 0.00). It is hoped that the results of this study can be a source of information for Sikebau Jaya Village that doing hypertension exercises can reduce high blood pressure in the elderly and can be used as an alternative therapy.

Keywords: Hypertension gymnastics, elderly, blood pressure