

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2024

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SRI MANDALIKA
NIM : 2039018

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2024**"Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 11 Januari 2024

Menyetujui,

Pembimbing



Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes

NIDN: 1024098801

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADALANSIA DI DESA RAMBAH
TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH
KABUPATEN ROKAN HULU
TAHUN 2024**

Skripsi

Disusun oleh :
Sri Mandalika
NIM : 2039018

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 11 Januari 2024
Mengetahui

Ketua Penguji



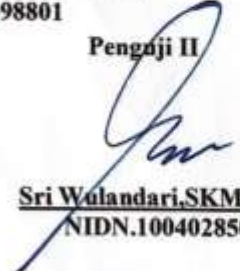
Eka Yuli Handayani, SST., M., Kes
NIDN . 1024098801

Penguji I



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

Penguji II



Sri Wulandari, SKM, MPH
NIDN.1004028501

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rika Herawati., SST., M. Kes
NIDK :8838260017

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Andriana., SST.M.Keb
NIDK: 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Mandalika
Nim : 2039018
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah 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 saya sendiri.

Pasir pengaraian, 11 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



SRI MANDALIKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Sri Mandalika
Nim : 2039018
Tempat / Tanggal Lahir : Pasir Panjang, 08 Mei 2002
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Melayu
Anak Ke : 1 (Pertama) dari 3 Bersaudara
Alamat Rumah : Pasir Panjang
RT. 002 RW. 001, Desa Rambah Hilir, Kecamatan Rambah
Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No Handphone : 0812-6130-3936
Email : srimandalika7@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. TK Nurul Iman, Lulusan Tahun 2008
2. SDN 011 Rambah Hilir, Lulusan Tahun 2014
3. SMPN 1 Rambah Hilir, Lulusan Tahun 2017
4. SMAN 2 Rambah Hilir, Lulusan Tahun 2020

Data Orang Tua :
Nama Ayah : Mahmud
Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Panjang, 21 September 1980
Pekerjaan : Pedagang

Nama Ibu : Dina Mariana
Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Panjang, 07 April 1975
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan lahir dan bathin kepada Penulis sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan Penelitian ini dengan judul **“PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2024”** dengan baik, Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Strata Satu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Selama proses penyusunan skripsi penelitian ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya penelitian ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat kepada:

1. Dr. Hardianto, MPd. selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menimba ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, S.H.,M.H.,C.L.A selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, S.E. M.M., CPHCM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, 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, M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan pikiran dan perhatiannya untuk membimbing, memberikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bdn.Elvira Junita,SST.,M.Kes selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahannya dalam menyelesaikan Skripsi ini
8. Sri Wulandari,SKM.MPH selaku penguji II telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahannya dalam menyelesaikan Skripsi ini
9. Bagi lansia yang ikut serta dalam penelitian di Desa Rambah Tengah Hilir 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. Kedua orang tua tercinta atas do'a dan dukungannya dalam memberikan nasehat dan dukungan serta bantuan baik moril maupun materil.
12. Serta kepada seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
13. Dan semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, pendapat, informasi dan dorongan semangat sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu Penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Skripsi ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat kepada penulis dan kepada setiap pembaca, Amin.

Pasir Pengaraian, 11 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Lansia	8
2. Hipertensi	11
3. Senam hipertensi	23
4. Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah.....	38
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep	40
D. Hipotesa.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Dan Desain Penelitian	42

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampeling.....	43
D. Defenisi operasional.....	44
E. Instrument/ Alat Penelitian	45
F. Metode Pengumpulan Data.....	45
G. Metode pengolahan Dan Analisa Data.....	45
H. Etika Penelitian	47
I. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil	49
B. Pembahasan.....	51
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan Pemanasan 1	19
Gambar 2.2. Gerakan Pemanasan 2	20
Gambar 2.3. Gerakan Pemanasan 3	20
Gambar 2.4. Gerakan Pemanasan 4	20
Gambar 2.5. Gerakan Pemanasan 5	20
Gambar 2.6. Gerakan Pemanasan 6	21
Gambar 2.7. Gerakan Pemanasan 7	21
Gambar 2.8. Gerakan Pemanasan 8	21
Gambar 2.9. Gerakan Pemanasan 9	22
Gambar 2.10. Gerakan Pemanasan 10	22
Gambar 2.11. Gerakan Inti 1	22
Gambar 2.12. Gerakan Inti 2	23
Gambar 2.13. Gerakan Inti 3	23
Gambar 2.14. Gerakan Inti 4	23
Gambar 2.15. Gerakan Inti 5	24
Gambar 2.16. Gerakan Inti 6	24
Gambar 2.17. Gerakan Inti 7	24
Gambar 2.18. Gerakan Inti 8	24
Gambar 2.19. Gerakan Inti 9	25
Gambar 2.20. Gerakan Inti 10	25
Gambar 2.21. Gerakan Inti 11	26
Gambar 2.22. Gerakan Inti 12	26
Gambar 2.23. Gerakan inti 13	26
Gambar 2.24. Gerakan Inti 14	27

Gambar 2.25.Gerakan Pendinginan 1	27
Gambar 2.26.Gerakan Pendinginan 2	27
Gambar 2.27.Gerakan Pendinginan 3	27
Gambar 2.28.Gerakan Pendinginan 4	28
Gambar 2.29.Gerakan Pendinginan 5	28
Gambar 2.30.Gerakan Pendinginan 6	28
Gambar 2.31.Gerakan Pendinginan 7	28
Gambar 2.32.Gerakan Pendinginan 8	28
Gambar 2.33.Gerakan Pendinginan 9	29
Gambar 2.34. Gerakan Pendinginan 10	29
Gambar 2.35.Gerakan Pendinginan 11	29

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Kerangka Teori	32
Skema 2.2. Kerangka Konsep	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 3.1. Rancangan Penelitian	34
Tabel 3.2. Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1. Rata - rata Tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi ..	49
Tabel 4.2. Rata - rata Tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi.....	50
Tabel 4.3. Hubungan Pre-test dan Post-test Tekanan darah Hipertensi	50

Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Januari 2024

Sri Mandalika
2039018

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA RAMBAH
TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH
KABUPATEN ROKAN HULU
TAHUN 2024**

ABSTRAK

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang akan mengalami proses perubahan yang tidak bisa dihindari. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah pada sistem kardiovaskular seperti hipertensi. Hipertensi bisa diatasi dengan menggunakan terapi non-farmakologis diantaranya adalah senam hipertensi yang merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi tingginya tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode pre ekperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test*, menggunakan alat lembar observasi serta *Sphygmomanometer*. Populasi penelitian ini 30 orang dengan sampel 21 orang lansia di Desa Rambah Tengah Hilir dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian dari analisa data rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam hipertensi yaitu (151,29 mmHg) sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum melakukan senam hipertensi (95,67 mmHg) sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan senam hipertensi (134,76 mmHg) dan rata-rata tekanan darah diastolik (81,76 mmHg). Hal ini menunjukkan bahwa mean posttest lebih kecil daripada mean pretest. Berdasarkan hasil data uji statistic T-Dependen bahwa didapatkan nilai (*P-value* 0,000) < 0,05 yang artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pihak Desa Rambah Tengah Hilir bahwa melakukan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dan dapat dijadikan sebagai terapi alternative.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi

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

Sri Mandalika
2039018

**THE EFFECT OF HYPERTENSION EXERCISES ON REDUCING
BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN RAMBAH VILLAGE
DOWNTOWN MIDDLE OF RAMBAH DISTRICT
ROKAN HULU DISTRICT
YEAR 2024**

ABSTRACT

The elderly or elderly is someone who has reached the age of 60 years and above who will experience a process of change that cannot be avoided. One of the changes that occurs in the elderly is in the cardiovascular system, such as hypertension. Hypertension can be treated using non-pharmacological therapy, including hypertension exercises, which is one intervention to reduce high blood pressure. This study aims to determine the effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in the elderly. This research uses a pre-experimental method with a one group pre-test and post-test research design, using an observation sheet and a sphygmomanometer. The population of this study was 30 people with a sample of 21 elderly people in Rambah Tengah Hilir Village using a sampling technique, namely purposive sampling. The research results from data analysis mean systolic blood pressure before doing hypertension exercise is (151.29 mmHg) while diastolic blood pressure before doing hypertension exercise is (95.67 mmHg) while the average systolic blood pressure after doing hypertension exercise is (134 mmHg). .76 mmHg) and average diastolic blood pressure (81.76 mmHg). This shows that the posttest mean is smaller than the pretest mean. Based on the results of the T-Dependent statistical test data, a value (P-value 0.000) < 0.05 was obtained, which means that there is an effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in the elderly in Rambah Tengah Hilir Village, Rambah District, Rokan Hulu Regency. It is hoped that the results of this research can be a source of information for the Rambah Tengah Hilir Village that doing hypertension exercises can reduce high blood pressure in the elderly and can be used as an alternative therapy.

Keywords: Elderly, Hypertension, Hypertension Exercise