

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP
PENURUNAN TEKANANDARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TANDUN II**

**Skripsi ini di susun untuk memenuhi persyaratan
memperoleh gelar Sarjana kebidanan**



SULIANI

NIM : 2239128

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM BUGARLANSIA
TERHADAP PENURUNAN TEKANANDARAPENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANDUN II”**

Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diseminarkan.

Pasir pengaraian, Juni 2023

Pembimbing



Yuyun Bewelli Fahmi, SST.M.Keb

NIDN. 1008048704

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul

PENGARUH SENAM BUKAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANDUN II

Yang diperjuangkan dan dipertahankan oleh :

SULLANI
NIM : 2239128

**telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi
Pada Tanggal 7 Juni 2023 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima**

Ketua Penguji


Yusrin Besmi, SST, MKeb
NIDK 1008048704

Penguji I


NS. Romy Wahyuni, S.Keb, MKes
NIDK. 1017068404

Penguji II

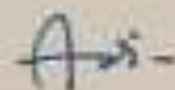

Sri Wulandari, SKM, MPH
NIDK. 1004028501

Pasir Pengambilan: JUNI 2023

**Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP**


Rika Herawati, SST, MKes
NIDK. 8870260017

**Ketua Program Studi
Sarjana Kebidanan FIK UPP**


Andriana, SST, MKeb
NIDK. 8808070018

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, Juni 2023

SULIANI

**Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan
Tekanan darah
Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tandun II**

ABSTRAK

Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang dikarunia umur panjang. Hanya cepat lambatnya proses tersebut bergantung pada masing - masing individu yang bersangkutan. Salah satu cara penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan senam bugar lansia untuk penurunan tekanan darah . Tujuan senam lansia adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Tandun II. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik. Dengan desain pre eksperiment rancangan merns one group pretest dan posttest. Sampel ini berjumlah 28 sampel dan melakukan senam 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Dari hasil uji statistik didapat nilai *p value* 0,00 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh yang signifikan senam bugar terhadap hipertensi pada lansia. Disarankan lansia memberi informasi dan mengetahui tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Daftar Pustaka : 31 (2011-2023)

Kata Kunci : senam bugar, lansia, hipertensi
Di Puskesmas Tandun II

BACHELOR MIDWIFE STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN
Thesis, June 2023

SULIANI

**The Effect of Elderly Fitness Gymnastics on Lowering Blood Pressure
Hypertension sufferers at the Tandun II Health Center**

ABSTRACT

The aging process in the course of human life is a natural thing and will be experienced by all people who are blessed with longevity. Only the speed of the process depends on each individual concerned. One way of non-pharmacological treatment can be done by fitness gymnastics for the elderly to reduce blood pressure. The purpose of elderly exercise is to maintain and improve physical condition or physical fitness. This study aims to see the effect of elderly fitness exercises on reducing blood pressure in hypertension sufferers at the Tandun II Health Center. This research method is an analytical quantitative research. With the pre-experimental design the merns one group pretest and posttest design. There are 28 samples of this sample and they do gymnastics once a week for 3 consecutive weeks. From the results of statistical tests obtained values *p value* 0.00 ($p < 0.05$) means that there is a significant effect of fitness exercise on hypertension in the elderly. It is recommended that the elderly provide information and know about the effect of elderly fitness exercises on reducing blood pressure in hypertension sufferers.

Bibliography : 31 (2011-2023)

Keywords : fitness exercise, elderly, hypertension
at the Tandun II Health Center

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang berimla sebagai di bawah ini

Nama : **RIZZA RIZKI**

Nim : **2240118**

Program Studi : **Sistem Informatika dan Pendidikan Profesi Akut**

Judul Skripsi : **Pengaruh Sistem Raga Lantai Terhadap Pergerakan Sistem Raga
Pusatnya Hipertensi Di Puskesmas Tambora B**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengutipan dari atau plagiat 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 dan hukuman sesuai

Tempo Pengisian : **Jan 2021**

Tanda tangan penulisan



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Tandun II” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam proposal penelitian ini, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal ini.

Proposal ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan proposal penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hasrdianto, 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.
5. Andriana, SST, M.Keb, selaku Kaprodi Program Studi Sarjana Kebidanan
6. Yuyun Bewelli Fahmi, SST, M.Keb selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama pembuatan proposal.
7. Ns. Romy Wahyuni, S. Keb, M.Kes. selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, pengarahan dan petunjuk dalam pembuatan proposal ini.
8. Sri Wulandari, SKM, MPH selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, pengarahan dan petunjuk dalam pembuatan proposal ini.
9. Lansia di Puskesmas Tandun II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk 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. Orang tua, Suami dan anak tercinta, yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Prodi Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan proposal ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan dan doa semoga proposal ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua. Amin

Pasir Pengaraian, Februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI	
2.1 Lanjut Usia	9
2.1.2 Pengertian Lanjut Usia.....	9
2.1.2 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	11
2.2 Hipertensi	11
2.2.1 Klasifikasi Hipertensi	12
2.2.2 Penyebab Hipertensi	12
2.2.3 Tanda Dan Gejala Pada Hipertensi	13
2.2.4 Pencegahan Hipertensi.....	13

2.2.5 Penanganan Hipertensi	14
2.3 Senam.....	14
2.3.1 Pengertian Senam Lansia.....	14
2.3.2 Manfaat Senam Lansia.....	15
2.3.3 Tujuan Senam Lansia.....	16
2.3.4 Gerakan Senam Lansia	16
2.4 Kerangka Teori.....	21
2.5 Kerangka Konsep	21
2.6 Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	23
3.1.1 Populasi.....	23
3.1.2 Sampel	23
3.1.3 Teknik Sampling.....	23
3.4 Defenisi Operasional	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	25
3.6 Metode Pengumpulan Data	25
3.7 Analisa Data	26
3.8 Etika Penelitian	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	29
4.2 Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	36
----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	39
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian	22
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	24
Tabel 4.1	Tekanan darah lansia sebelum senam bugar	29
Tabel 4.2	Tekanan darah lansia sesudah senam bugar	29
Tabel 4.3	Pengaruh senam bugar terhadap penderita hipertensi	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar gerakan senam bugar.....	16
------------	---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat izin meneliti dari universitas
- Lampiran 2 Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Kabupaten Rokan Hulu
- Lampiran 3 Rekomendasi dari Puskesmas Tandun II
- Lampiran 4 Lembar ceklist pemeriksaan tekanan darah
- Lampiran 5 cara senam bugar lansia
- Lampiran 6 lembar pernyataan persetujuan (informed consent) menjadi responden
- Lampiran 7 Frequencies
- Lampiran 8 master tabel
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 Dokumentasi