

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DERAJAT I
DI POSYANDU SITAROLO JULU SIBUHUAN**



Disusun oleh :

SITI FATIMAH

NIM : 2239207

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siti Fatimah

NIM : 2239207

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DERAJAT I DI
POSYANDU SITAROLO JULU SIBUHUAN”** telah disetujui sebagai Skripsi
dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pangaraian, 30 juli 2026

Pembimbing



Bd. Masdi Janiarli, STT, M.Kes
NIDN.1014019004

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DERAJAT I DI POSYANDU SITAROLO JULU SIBUHUAN

Disusun oleh :
Siti Fatimah
NIM 2239207

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 30 juli 2026

Mengetahui
Ketua Penguji



Bd. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN.101419004

Penguji I



Bdn. Ermiza, S.SiT., M.Biomed
NIDN.1022047801

Penguji II



Bdn. Siti Nurkhasanah, SST., M.Keb
NIDN.1027038701

Disahkan oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romv Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN.1017068404

Disetujui oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M.Biomed
NIDN.1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Fatimah

NIM : 2239207

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Lansia Hipertensi Derajat I di Posyandu Sitarolo Julu
Sibuhuan

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, 30 juli 2026

Yang membuat pernyataan



SITI FATIMAH.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Siti Fatimah
Nim : 2239207
Tempat / Tanggal Lahir : Ulak Patian, 04 Agustus 2002
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Jawa Melayu / Indonesia
Anak Ke : 1 (pertama) dari 2 Bersaudara
Alamat Rumah : RT.10 RW.03 Desa Ulak Patian, Kecamatan Kepenuhan
Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau
No Handphone : 0812-7770-8184
Email : sitifatimah@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. SDN 006 Kepenuhan, Lulusan Tahun 2016
2. MTS Pondok Modern Al-Jauhar Lulus Tahun 2019
3. MA Pondok Modern Al-Jauhar Lulus Tahun 2022

Data Orang Tua :
Nama Ayah : Suhaidi
Tempat/Tanggal Lahir : 14 - 03 - 1972
Pekerjaan : Petani Kelapa Sawit

Nama Ibu : Erni
Tempat/Tanggal Lahir : 03 - 05 - 1981
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Derajat I di Posyandu Sitarolo Julu Sibuhuan 2026“. Skripsi ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, oleh karena itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi Penelitian ini. Dalam penyusunan Skripsi ini, Peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, M,SI selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuny, S.Kep,M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bd. Masdi Janiarli, M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, serta arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Bdn. Ermiza, SST, M.Biomed selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu, untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bdn. Siti Nurhasanah, SST, M.Keb selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu, untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.

9. Seluruh civitas akademika Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan dukungan, bimbingan, fasilitas, serta berbagai kemudahan kepada peneliti selama menempuh pendidikan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Diona Apriliani Putri atas dukungan, motivasi, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh responden di Posyandu Lansia Sitarolo Julu Sibuhuan yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Partisipasi yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan penelitian.
11. Ibunda Erni, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, dan pengorbanan sehingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Nuraini, Bapak Armada Efendi Pulungan, dan Bapak Suhaidi atas doa, dukungan, serta motivasi yang diberikan selama peneliti menempuh pendidikan.
12. Suami, Ekki Mandala Saputra Pulungan, yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dukungan, motivasi, dan pengertian kepada peneliti selama menempuh pendidikan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
13. Anak, Muhamad El Fiki Saputra Pulungan, yang menjadi sumber semangat dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, serta menjadi anak yang berbakti kepada orang tua,
Peneliti menyadari bahwa Skripsi Penelitian ini masih belum sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik serta saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 30 juli 2026

Siti Fatimah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Lansia.....	9
2.2 Perubahan yang Terjadi pada Lansia	10
2.3 Konsep Hipertensi.....	11
2.4 Hipertensi Derajat I.....	11
2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi.....	12
2.6 Dampak Hipertensi.....	12
2.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	13
2.8 Konsep Tekanan Darah.....	14
2.9 Konsep Senam Hipertensi	15
2.10 Manfaat Senam Hipertensi.....	21
2.11 Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	22

2.12 Kerangka Teori	23
2.13 Kerangka Konsep	24
2.13 Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Definisi Operasional.....	28
3.5 Sumber Data.....	29
3.6 Metode Penelitian.....	29
3.7 Instrumen Penelitian.....	30
3.8 Pengolahan Data	30
3.9 Analisis Data	31
3.10 Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 3. 1 Skema rancangan penelitian	25
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	28
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur.....	33
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4. 3 Rata – rata Tekanan Darah Sebelum dilakukan Senam Hipertensi	34
Tabel 4. 4 Rata – rata Tekanan Darah Setelah dilakukan Senam Hipertensi	35
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data.....	36
Tabel 4. 6 Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Derajat 1	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Peregangan Leher.....	16
Gambar 2. 2 Gerakan Rotasi Bahu.....	17
Gambar 2. 3 Gerakan Peregangan Lengan.....	17
Gambar 2. 4 Gerakan Peregangan Kaki	17
Gambar 2. 5 Gerakan Marching	18
Gambar 2. 6 Gerakan Ayunan Lengan.....	18
Gambar 2. 7 Gerakan Side Step	19
Gambar 2. 8 Gerakan Rotasi Badan	19
Gambar 2. 9 Gerakan Koordinasi Tangan dan Kaki	20
Gambar 2. 10 Peregangan Lengan dan Bahu	20
Gambar 2. 11 Peregangan Otot Kaki.....	20
Gambar 2. 12 Latihan Pernapasan Dalam	21
Gambar 2. 13 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. 14 Kerangka Konsep	24

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	23
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden.....	48
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi	49
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	54
Lampiran 5 Lembar Observasi Penelitian	57
Lampiran 6 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	57
Lampiran 7 Master Tabel	57
Lampiran 8 SPSS.....	57
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	57
Lampiran 10 Dokumentasi	57

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, JULI 2026
SITI FATIMAH
2239207**

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DERAJAT I
DI POSYANDU SITAROLO JULU SIBUHUAN**

81 Halaman, 5 Tabel, 2 Skema, 14 Gambar, 10 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya stroke, penyakit jantung, serta gagal ginjal. Di Posyandu Sitarolo Julu Sibuhuan masih ditemukan lansia yang mengalami hipertensi derajat I sehingga diperlukan upaya penatalaksanaan nonfarmakologis, salah satunya melalui senam hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi derajat I di Posyandu Sitarolo Julu Sibuhuan Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre Experimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 responden dengan teknik sampel jenuh. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 151,70 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 140,40 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 94,70 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 88,50 mmHg. Hasil uji statistik diperoleh *p value* = 0,001 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi derajat I di Posyandu Sitarolo Julu Sibuhuan Tahun 2026. Senam hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi Derajat I, Senam Hipertensi
Referensi : 5 Buku + 18 Jurnal (2022-2025)

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
THESIS, JULY 2026
SITI FATIMAH
2239207**

**THE EFFECT OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE
REDUCTION IN ELDERLY ADULTS WITH STAGE I
HYPERTENSION AT THE SITAROLO JULU
POSYANDU SIBUHUAN**

81 Pages + 5 Tables + 2 Diagrams + 14 Figure + 10 Appendices

ABSTRACT

Hypertension is a noncommunicable disease commonly experienced by older adults and is a major risk factor for stroke, heart disease, and kidney failure. At the Sitarolo Julu Sibuhuan Posyandu, there are still older adults with stage I hypertension, necessitating nonpharmacological management efforts, one of which is hypertension exercise. This study aims to determine the effect of hypertension exercise on blood pressure reduction in older adults with stage I hypertension at the Sitarolo Julu Sibuhuan Community Health Post in 2026. This is a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 10 respondents selected using total sampling. Data analysis utilized the Paired Sample t-test. The results showed that the mean systolic blood pressure before the intervention was 151.70 mmHg and decreased to 140.40 mmHg after the intervention, while the mean diastolic blood pressure before the intervention was 94.70 mmHg and decreased to 88.50 mmHg after the intervention. The statistical test yielded a p-value of 0.001 (<0.05), leading to the conclusion that hypertension exercise had a significant effect on lowering blood pressure among elderly individuals with stage I hypertension at the Sitarolo Julu Sibuhuan Posyandu in 2026. Hypertension exercise can serve as an effective nonpharmacological therapy to help control blood pressure in the elderly.

**Keywords : Older Adults, Stage I Hypertension, Exercise for Hypertension
References :5 Books + 18 Journals (2022-2025)**