

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MODALITAS SENAM ANSI (ANTI HIPERTENSI)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS INDUSTRI**

PENELITIAN PRA EKSPERIMENTAL



Oleh :
DWI LINA OCTAVIA
211103001

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2024

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MODALITAS SENAM ANSI (ANTI HIPERTENSI) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS INDUSTRI

PENELITIAN PRA EKSPERIMENTAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Oleh:

DWI LINA OCTAVIA

211103001

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Lina Octavia

NIM : 211103001

Fakultas : Kesehatan

Prodi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri”

Benar-benar merupakan hasil karya yang saya buat sendiri berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan **Bukan Plagiat** terhadap karya orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia bertanggung jawab atas nama diri sendiri dan menanggung risiko berdasarkan hukum dan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Gresik.

Gresik, 02 Januari 2024

Materai 10.000

(Dwi Lina Octavia)

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama : Dwi Lina Octavia
NIM : 211103001
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi)
Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di
Puskesmas Industri

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan
dan dipertahankan di depan dewan penguji

Disetujui pada tanggal : 4 Desember 2024

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Widiharti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0702128102

Ervi Suminar, S.Kep., Ns., M.Si

NIDN : 0710108601

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gresik

Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep, Ns., M.Kes

NIDN : 0708108602

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama : Dwi Lina Octavia
NIM : 211103001
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi)
Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di
Puskesmas Industri

Telah diuji oleh Dewan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Tanggal : 4 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua : Diah Jerita Eka Sari, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
(NIDN. 0722048401)
Anggota : 1. Ervi Suminar, S.Kep., Ns., M.Si (.....)
(NIDN. 0710108601)
: 2. Widiharti, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
(NIDN. 0702128102)

Mengesahkan,
Dekan
FAKULTAS KESEHATAN

Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M.Kes
NIDN. 0724125901

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala, karena kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, ridho, dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Industri”. Skripsi Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk pemenuhan salah satu syarat dalam penyelesaian penulisan Tugas Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.

Pada kesempatan ini, penulis menghaturkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu penulis dalam pengerjaan tugas akhir ini, yaitu:

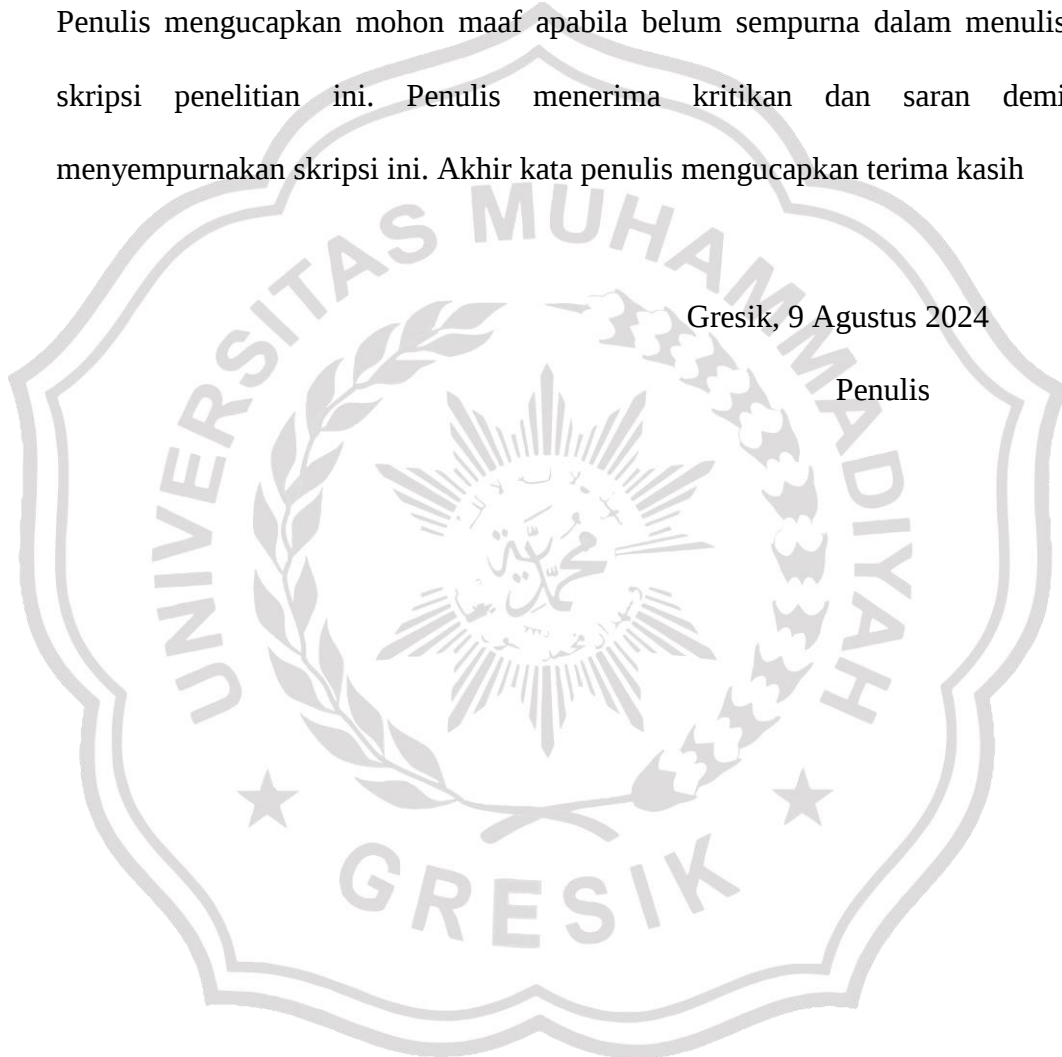
1. Ibu Nadhirotul Laily, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Ibu Widiharti S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan masukan penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Ervi Suminar, S.Kep., Ns., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan masukan penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Diah Jerita Eka Sari S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua dewan penguji skripsi yang telah memberikan masukan, saran, dan bimbingannya.

7. Ibu dosen program S1 ilmu keperawatan atas bimbingannya selama ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan, semangat dan do'a.
9. Semua teman-teman yang senantiasa membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi.

Penulis mengucapkan mohon maaf apabila belum sempurna dalam menulis skripsi penelitian ini. Penulis menerima kritikan dan saran demi menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih

Gresik, 9 Agustus 2024

Penulis



ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MODALITAS SENAM ANSI (ANTI HIPERTENSI) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS INDUSTRI

Oleh : Dwi Lina Octavia

Latar Belakang : Hipertensi kondisi dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Selain terapi farmakologis, penatalaksanaan hipertensi menggunakan terapi non farmakologis seperti terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi). Tujuan penelitian menganalisis pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri.

Metode : Menggunakan metode kuantitatif pendekatan pre eksperimental *one grup pre-post test design*. Populasi pasien hipertensi 56-65 tahun sebanyak 107 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sejumlah 44 pasien hipertensi. Instrumen menggunakan tensi digital dan lembar observasi tekanan darah. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Penurunan tekanan darah sistolik setelah dilakukan terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) sebesar 5,41 mmHg, dan tekanan darah diastolik sebesar 1,59 mmHg. Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai $p = 0,00$ (nilai $p < 0,05$).

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri. Puskesmas perlu meningkatkan program kesehatan khususnya senam ANSI (Anti Hipertensi) dijadikan program rutin minimal seminggu sekali, karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh pasien hipertensi.

Kata Kunci : Terapi Modalitas, Senam ANSI (Anti Hipertensi), Tekanan Darah, Pasien Hipertensi

ABSTRACT

EFFECT OF ANSI EXERCISE MODALITY THERAPY (ANTI-HYPERTENSION) ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE INDUSTRIAL HEALTH CENTER

By : Dwi Lina Octavia

Background : Hypertension is a condition where blood pressure in the blood vessels chronically increases. Apart from pharmacological therapy, management of hypertension uses non-pharmacological therapy such as ANSI (Anti Hypertension) exercise modality therapy. The aim of the research was to analyze the effect of ANSI (Anti Hypertension) exercise modality therapy on blood pressure in hypertensive patients at the Industrial Health Center.

Method : Using a quantitative method, a pre-experimental one group pre-post test design approach. The population of hypertensive patients aged 56-65 years was 107 people. The sampling technique used purposive sampling of 44 hypertensive patients. The instrument uses digital blood pressure and blood pressure observation sheets. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test.

Results: The decrease in systolic blood pressure after ANSI (Anti Hypertension) exercise modality therapy was 5.41 mmHg, and diastolic blood pressure was 1.59 mmHg. The Wilcoxon Signed Rank Test statistical test has a p value = 0.00 (p value <0.05).

Conclusion: There is an effect of ANSI (Anti Hypertension) exercise modality therapy on blood pressure in hypertensive patients at the Industrial Health Center. Community health centers need to improve their health programs, especially ANSI (Anti-Hypertension) exercise, to make it a routine program at least once a week, because it has many benefits for the health of hypertensive patients.

Keywords : Modality Therapy, ANSI (Anti Hypertension) Exercise, Blood Pressure, hypertensive patients

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hipertensi	7
2.1.1 Definisi Hipertensi	7
2.1.2 Etiologi Hipertensi	7
2.1.3 Faktor – Faktor Resiko Hipertensi	9
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	12
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	12
2.1.6 Manifestasi Klinis Hipertensi	14
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	16
2.1.8 Komplikasi Hipertensi	19
2.2 Terapi Modalitas	21
2.2.1 Definisi Terapi Modalitas	21
2.2.2 Tujuan Terapi Modalitas	21
2.2.3 Macam – Macam Terapi Modalitas	22
2.2.4 Indikasi dan Kontra Indikasi Pemberian Terapi Modalitas	23
2.2.5 Prosedur Pemberian Terapi Modalitas	24
2.3 Senam ANSI (Anti Hipertensi)	26
2.3.1 Definisi ANSI (Anti Hipertensi)	26
2.3.2 Tujuan Senam ANSI (Anti Hipertensi).....	27
2.3.3 Manfaat Senam ANSI (Anti Hipertensi).....	27

2.3.4 Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi)	28
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	38
3.1 Kerangka Konsep	38
3.2 Hipotesis.....	40
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	41
4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Populasi dan Sampel	41
4.2.1 Populasi.....	41
4.2.2 Sampel.....	41
4.2.3 Besar Sampel.....	42
4.2.4 Metode Sampling	43
4.2.5 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi.....	43
4.3 Identifikasi Variabel.....	44
4.4 Definisi Operasional.....	44
4.5 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	45
4.5.1 Instrumen	45
4.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	45
4.5.3 Prosedur	46
4.5.4 Cara Analisa Data	47
4.5.5 Analisa Data	48
4.6 Masalah Etik.....	49
4.6.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	49
4.6.2 Tanpa nama (<i>Anonimity</i>)	49
4.6.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	49
4.7 Kerangka Operasional	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN	51
5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	51
5.2 Data Umum	51
5.2.1 Data usia.....	51
5.2.2 Data Jenis Kelamin	52
5.2.3 Data Pekerjaan	52
5.2.4 Data Pendidikan	52
5.2.5 Data Lama Menderita Hipertensi	53
5.2.6 Data Pengobatan Hipertensi.....	53
5.3 Data Khusus	54
5.3.1 Tekanan Darah Sebelum Intervensi Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Di Puskesmas Industri.....	54
5.3.2 Tekanan Darah Sesudah Intervensi Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) di Puskesmas Industri	54
5.3.3 Pengaruh Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) di Puskesmas Industri	55
BAB 6 PEMBAHASAN	57
6.1 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri	57
6.2 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri	59

6.3 Pengaruh Senam ANSI (Anti Hipertensi) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri.....	60
BAB 7 PENUTUP.....	63
7.1 Kesimpulan	63
7.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 7.....	12
Tabel 4.1	Desain Penelitian Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Dengan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri.....	41
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Pasien Hipertensi.....	45
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Usia Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri Tahun 2024.....	51
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri Tahun 2024.....	52
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri Tahun 2024.....	52
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Pendidikan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri Tahun 2024.....	52
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Lama Menderita Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri Tahun 2024.....	53
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri Tahun 2024.....	54
Tabel 5.7	Tekanan Darah Sebelum Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri.....	54
Tabel 5.8	Tekanan Darah Setelah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri.....	54
Tabel 5.9	Pengaruh Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Modalitas Senam ANSI (ANSI Hipertensi) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Jalan ditempat.....	28
Gambar 2.2	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Menepuk Kedua Telapak Tangan.....	29
Gambar 2.3	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Jalin Tangan.....	29
Gambar 2.4	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Silang Ibu Jari...	30
Gambar 2.5	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Adu Sisi Kelingking.....	30
Gambar 2.6	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Adu Sisi Telunjuk.....	31
Gambar 2.7	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Menepuk Lengan dan Bahu.....	32
Gambar 2.8	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Tekan Jari.....	32
Gambar 2.9	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Buka dan Mengepal.....	33
Gambar 2.10	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Menepuk Pinggang.....	34
Gambar 2.11	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Menepuk Paha.....	34
Gambar 2.12	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Menepuk Perut.....	35
Gambar 2.13	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Jongkok Berdiri.....	36
Gambar 2.14	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Kaki Menjinit.....	36
Gambar 2.15	Gerakan Senam ANSI (Anti Hipertensi) Menghentakkan Tumit.....	37
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Dengan Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri.....	38
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Dengan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan.....	69
Lampiran 2	Rincian Biaya.....	70
Lampiran 3	Lembar Observasi.....	71
Lampiran 4	Lembar Informed Consent.....	72
Lampiran 5	Lembar Pernyataan Persetujuan.....	73
Lampiran 6	Standar Opeerasional Prosedur (SOP) Terapi Modalitas ANSI (Anti Hipertensi).....	74
Lampiran 7	Lembar Permohonan Perijinan Penelitian Dinas Kesehatan.....	86
Lampiran 8	Lembar Permohonan Perijinan Penelitian UPT Puskesmas Industri.....	87
Lampiran 9	Lembar Surat Rekomendasi Badan Perencanaan Pembangunan Penelitian dan Pembangunan Daerah.....	88
Lampiran 10	Lembar Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Dinas Kesehatan.....	90
Lampiran 11	Surat Balasan Skripsi Penelitian.....	91
Lampiran 12	Lembar Konsultasi.....	92
Lampiran 13	Data Hasil SPSS.....	94
Lampiran 14	Sertifikat Etik.....	99
Lampiran 15	Tabel Rekapitulasi Data.....	100
Lampiran 16	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	104
Lampiran 17	Absensi.....	105
Lampiran 18	Lembar Pernyataan Persetujuan.....	117
Lampiran 19	Lembar Observasi.....	118
Lampiran 20	Hasil Turnitin.....	119
Lampiran 21	Dokumentasi.....	120