

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BURNEH  
BANGKALAN**

*PENELITIAN PRA-EXPERIMENTAL*



Oleh :

**MARDIANA**  
**18012019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK  
2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BURNEH  
BANGKALAN**

***PENELITIAN PRA-EXPERIMENTAL***

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



Oleh :

**MARDIANA**  
**18012019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK  
2020**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BURNEH BANGKALAN”** dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Prof. Setyo Budi, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik
2. Dr. Abdur Rivai, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
3. Widiharti, S.Kep,Ns.,M.Kep selaku Plh. Ketua Program Studi Keperawatan
4. Wiwik Widiyawati, S.Kep,Ns.,MM.,M.Kes selaku ketua dewan penguji skripsi
5. Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku anggota dewan penguji skripsi
6. Diah Jerita Eka Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang baik dan telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah membimbing dan memberi bekal ilmu selama ini.
8. Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk semua doa dan perjuangan yang tiada henti kepada anakmu, kasih sayang, nasihat, kesabaran yang tak terhingga, motivasi dan kepercayaan yang diberikan.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Gresik, 22 Juli 2020

Peneliti

## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BURNEH BANGKALAN

Penelitian *Pra-Experimental*

Oleh : Mardiana

**Latar Belakang:** Lanjut usia rentan mengalami perubahan, salah satunya pada sistem kardiovaskuler dengan penyakit yang sering terjadi berupa hipertensi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan.

**Metode:** Desain penelitian *pra eksperimental* dengan metode *one group pre-post test design*. Populasi sebanyak 50 lansia hipertensi dan jumlah sampel sebanyak 45 lansia dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan SPSS 16.00.

**Hasil:** Sebelum melakukan senam bugar lansia sebagian besar mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 30 lansia (66,7%), dan setelah melakukan senam bugar lansia hampir seluruh lansia mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 37 lansia (82,2%), nilai uji statistik didapatkan hasil  $p = 0,002$   $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$  dan H1 diterima.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di puskesmas burneh bangkalan.

**Kata Kunci :** hipertensi, senam bugar lansia, lansia

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF ELDERLY FIT GYMNASTICS TO THE BLOOD PRESSURE ON ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN PUSKESMAS BURNEH BANGKALAN**

*A Pre-experimental Research*

*By : Mardiana*

**Background:** The elderly people tended to experience changes, as on cardiovascular system which certain diseases would frequently appear, for example hypertension. A factor which could affect the emergence of hypertension was lack of physical activity. This research aimed to analyze the effect of elderly fit gymnastics to the blood pressure on elderly people with hypertension in Puskesmas Burneh Bangkalan.

**Methods:** This research exerted pre-experimental research method and one group pre-post-test design. The total population were 50 elderly people with hypertension, while the total sample were 45 elderly people through simple random sampling technique. The research instruments were observation sheet and measurement of blood pressure which used sphygmomanometer and stethoscope. The data of research was analyzed in Wilcoxon test through SPSS 16.00 program.

**Findings:** This research referred that before the implementation of elderly fit gymnastics, most of elderly people were in 1<sup>st</sup> stadium of hypertension approximately 30 elderly clients (66,7%), Whilst, after the implementation of fit gymnastics on elderly people, the total of elderly people who suffered hypertension: 1<sup>st</sup> stadium of hypertension approximately 37 elderly clients (82,2%). Based on the statistical test value,  $p$  value = 0,002 and  $\alpha$  = 0,05, in short,  $p < \alpha$  and  $H_1$  was approved.

**Conclusion:** This research indicated the effect of elderly fit gymnastics to the blood pressure on elderly people with hypertension in Puskesmas Burneh Bangkalan.

**Keywords:** Hypertension, Elderly Fit Gymnastics, Elderly People

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM DAN PRASYARAT</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
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 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	5
1.4.3 Bagi Institusi .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Hipertensi .....	6
2.1.1 Pengertian Hipertensi .....	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi .....	7
2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	8
2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	12
2.1.5 Faktor Resiko Hipertensi .....	13
2.1.6 Patofisiologi Hipertensi .....	16
2.1.7 Pencegahan Hipertensi.....	17
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
2.2 Konsep Senam Bugar Lansia .....	23
2.2.1 Pengertian Senam Bugar Lansia .....	23
2.2.2 Manfaat Senam Bugar Lansia .....	24
2.2.3 Teknik Senam Bugar Lansia .....	25
2.2.4 Kontraindikasi Senam Lansia .....	53
2.3 Konsep Lansia .....	54
2.3.1 Definisi Lansia .....	54
2.3.2 Klasifikasi Lansia .....	55
2.3.3 Karakteristik Lansia.....	56
2.3.4 Tipe Lansia.....	56
2.3.5 Mitos Dan Stereotip Seputar Lansia.....	59
2.3.6 Tugas Perkembangan Lansia.....	60
2.3.7 Tumbuh Kembang Lansia.....	61

<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Konseptual.....	63
3.2 Hipotesis .....	64
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian .....	65
4.2 Populasi, Sampel Dan Sampling Penelitian .....	65
4.2.1 Populasi Penelitian .....	65
4.2.2 Sampling Penelitian.....	65
4.2.3 Sampel Penelitian .....	65
4.3 Identifikasi Variabel.....	67
4.3.1 Variabel Independen.....	67
4.3.2 Variabel Dependen .....	67
4.4 Definisi Operasional.....	68
4.5 Pengumpulan Data .....	69
4.5.1 Pengumpulan Data.....	69
4.5.2 Lokasi Penelitian .....	69
4.5.3 Tempat Penelitian.....	69
4.6 Pengolahan Data .....	69
4.6.1 <i>Editing</i> .....	69
4.6.2 <i>Coding</i> .....	69
4.6.3 <i>Scoring</i> .....	70
4.6.4 <i>Tabulating</i> .....	71
4.7 Analisis Data .....	71
4.8 Etika Penelitian .....	72
4.9 Kerangka Kerja Penelitian.....	73
4.10 Keterbatasan Penelitian .....	74
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN</b>	
5.1 Gambaran Dan Lokasi Penelitian .....	75
5.2 Data Umum .....	75
5.2.1 Frekuensi Jenis Kelamin .....	76
5.2.2 Frekuensi Umur .....	76
5.3 Data Khusus.....	76
5.3.1 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Bugar Lansia .....	76
5.3.2 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam Bugar Lansia .....	76
5.3.3 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Bugar Lansia .....	77
<b>BAB 6 PEMBAHASAN</b>	
6.1 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Bugar Lansia Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan .....	78
6.2 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam Bugar Lansia Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan .....	79
6.3 Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan .....	79
<b>BAB 7 PENUTUP</b>	
7.1 Kesimpulan.....	82
7.2 Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	84
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	86

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Meluruskan Badan Dengan Kedua Tangan Lurus Ke Bawah Sejajar Dengan Kedua Sisi Tubuh .....	27
Gambar 2.2 Gambar Mengambil Napas Dari Hidung Sambil Mengangkat Kedua Lengan Ke Samping Atas Dan Membuang Napas Dari Mulut Sambil Kedua Lengan Diturunkan. ....	27
Gambar 2.3 Gambar Mengangkat Kedua Lengan Kedepan Lalu Ke Atas Kemudian Diturunkan Sebanyak 2 Kali .....	28
Gambar 2.4 Gambar Berjalan Di Tempat.....	28
Gambar 2.5 Gambar Merenggangkan Kedua Tangan Ke Depan Sambil Berjalan Di Tempat .....	29
Gambar 2.6 Gambar Mengayunkan Kedua Lengan Ke Bawah Kemudian Dorong Ke Depan Dengan Telapak Tangan Menghadap Ke Depan, Lalu Ayunkan Ke Bawah Hingga Telapak Tangan Berada Di Depan Sisi Dada Sambil Berjalan Di Tempat. Lakukan Sebanyak 4 Kali .....	29
Gambar 2.7 Gambar Kedua Tangan Diletakkan Di Pinggang, Lalu Jalan Maju Dan Mundur Dimulai Dengan Tungkai Kaki Kanan Dengan Gerakan Kepala.....	30
Gambar 2.8 Gambar Kepala Menoleh Ke Kanan Dan Ke Kiri Sebanyak 2 Kali Lalu Berjalan Maju Mundur.....	30
Gambar 2.9 Gambar Kepala Dimiringkan Ke Kanan Dan Ke Kiri Sebanyak 2 Kali Lalu Berjalan Maju Mundur.....	31
Gambar 2.10 Gambar Leher Difleksikan Lalu Diekstensikan Sebanyak 2 Kali Lalu Berjalan Maju Mundur.....	31
Gambar 2.11 Gambar Kedua Lengan Diluruskan Ke Samping Lalu Angkat Ke Atas Dan Turunkan Sebanyak 2 Kali.....	32
Gambar 2.12 Gambar Kaki Dibuka, Tangan Diletakkan Di Pinggang Lalu Bergerak Ke Samping Kanan – Kiri.....	32
Gambar 2.13 Gambar Turunkan Lengan Ke Samping Badan Dengan Kedua Telapak Tangan Di Kepal.....	33
Gambar 2.14 Gambar Kedua Bahu Diangkat Dengan Gerakan Ke Samping Kanan-Kiri Sebanyak 2 Kali .....	33
Gambar 2.15 Gambar Lengan Kanan Dan Kiri Diluruskan Ke Depan Secara Bergantian .....	34
Gambar 2.16 Gambar Lengan Kanan Dan Kiri Diluruskan Ke Samping Secara Bergantian.....	34
Gambar 2.17 Gambar Kedua Lengan Diletakkan Di Pinggang Dengan Kaki Kanan Dan Kiri Diayunkan Ke Depan Secara Bergantian .....	35
Gambar 2.18 Gambar Kedua Lengan Difleksikan Di Depan Dada Lalu Di Dorong Ke Depan Dengan Tangan Di Kepal ....	35



Gambar 2.19	Gambar Kedua Lengan Diletakkan Di Pinggang Dengan Kaki Kanan Dan Kiri Diayunkan Ke Samping Secara Bergantian.....	36
Gambar 2.20	Gambar Kedua Lengan Diekstensikan Ke Samping Dengan Tangan Dikepal.....	36
Gambar 2.21	Gambar Kedua Lengan Diletakkan Di Pinggang Dengan Kaki Kanan Diayunkan Ke Kanan Secara Bergantian.....	37
Gambar 2.22	Gambar Kedua Lengan Di Dorong Ke Bawah Dengan Tangan Di Kepala.....	37
Gambar 2.23	Gambar Kedua Lengan Diletakkan Dengan Kaki Kanan Dan Kiri Diayunkan Kebelakang Secara Bergantian.....	38
Gambar 2.24	Gambar Kedua Lengan Difleksikan Ke Atas Lalu Diekstensikan Ke Bawah Dengan Tangan Dikepal Sambil Kaki Kanan Dan Kiri Difleksikan Ke Belakang Secara Bergantian.....	38
Gambar 2.25	Gambar Berjalan Di Tempat Sambil Lengan Kanan Dan Kiri Di Angkat Ke Atas Secara Bergantian. Lalu Kedua Lengan Diangkat Secara Bersama-Sama.....	39
Gambar 2.26	Gambar Mengangkat Salah Satu Lengan Ke Depan Sambil Menekuk Dan Meluruskan Lutut Secara Bergantian.....	39
Gambar 2.27	Gambar Mengangkat Salah Satu Lengan Ke Depan Lalu Ke Samping Sambil Menekuk Dan Meluruskan Lutut Secara Bergantian.....	40
Gambar 2.28	Gambar Mengangkat Kedua Lengan Kedepan Lalu Ke Samping Sambil Menekuk Kedua Lutut Secara Bergantian.....	40
Gambar 2.29	Gambar Tubuh diarahkan Ke Samping Kanan Lalu Mengayunkan Kedua Lengan Maju sambil Menekuk Dan Meluruskan Kedua Lutut Secara Bergantian.....	41
Gambar 2.30	Gambar Tubuh diarahkan Ke Samping Kanan Lalu Mengayunkan Kedua Lengan Ke Depan Tahan Beberapa Detik Sambil Menekuk Dan Meluruskan Kedua Lutut.....	41
Gambar 2.31	Gambar Menekuk Dan Meluruskan Salah Satu Sisi Tungkai Kaki, Tangan Kiri Memegang Paha Kiri Dan Tangan Kanan Ditekuk Ke Arah Telinga.....	42
Gambar 2.32	Gambar Tubuh Diarahkan Ke Depan Dengan Menekuk Salah Satu Sisi Tungkai Kaki, Dan Satu Tangan Diletakkan Pada Paha Serta Tangan Yang Lain Diangkat Ke Atas.....	42
Gambar 2.33	Gambar Berjalan Di Tempat Sambil Meregangkan Kedua Tangan Ke Depan Dan Ke Samping Lalu Menepuk Tangan 2 Kali.....	43
Gambar 2.34	Gambar Berjalan Maju Dan Mundur.....	43

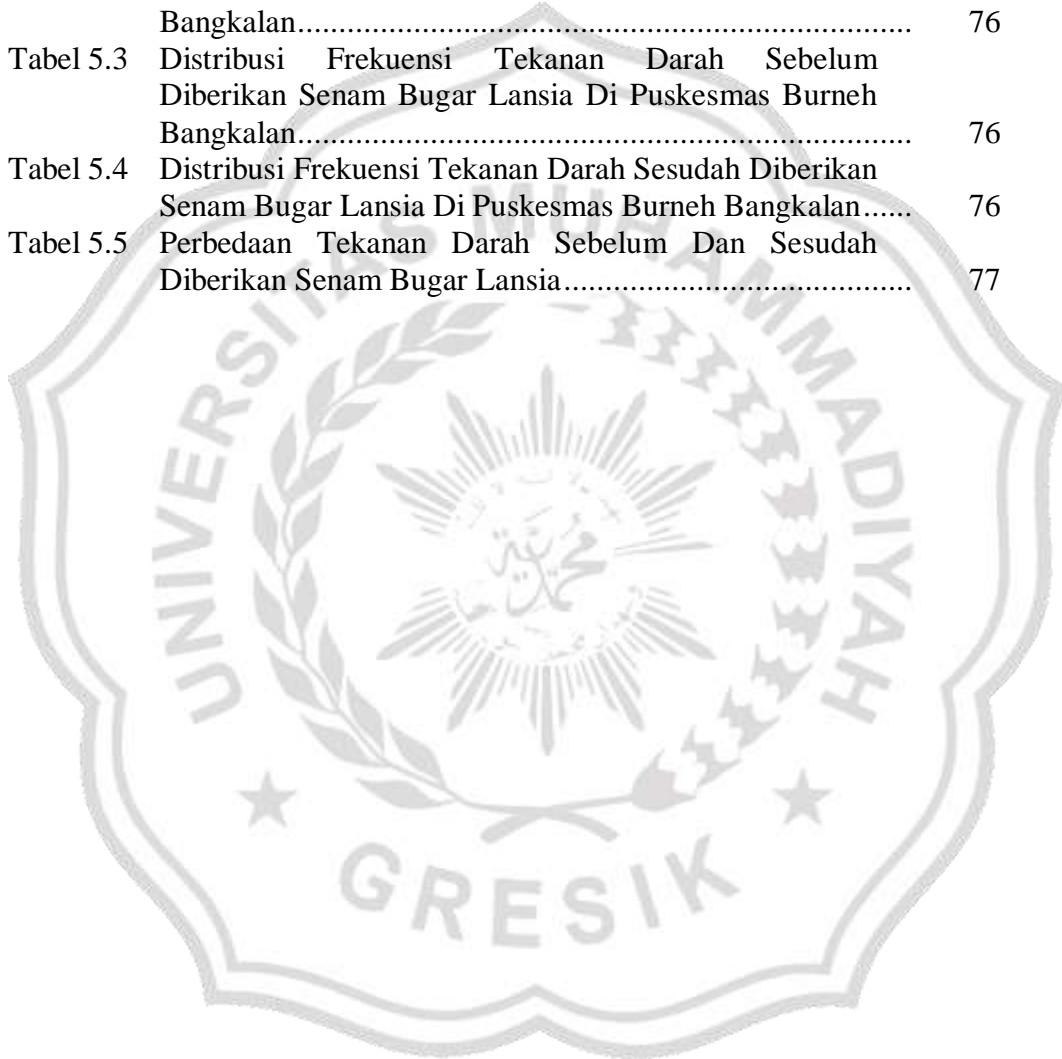
Gambar 2.35	Gambar Melangkah Satu Kali Ke Kanan Dan Ke Kiri Sambil Mengayunkan Kedua Lengan Ke Depan. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	44
Gambar 2.36	Gambar Melangkah 2 Kali Ke Kanan Dan Ke Kiri Sambil Mengayunkan Kedua Lengan Ke Samping Atas Dan Bawah. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	44
Gambar 2.37	Gambar Membuka Kaki Kanan Dengan Gerakan Maju Mundur Dan Mengangkat Lengan Kanan Ke Atas Dan Lengan Kiri Diletakkan Di Pinggang Secara Bergantian. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	45
Gambar 2.38	Gambar Mengayunkan Salah Satu Kaki Dan Kedua Lengan Belakang. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	45
Gambar 2.39	Gambar Mendorong Kaki Ke Samping Kanan Dan Kiri Sambil Mengangkat Lengan Dalam Keadaan Difleksikan Ke Atas Dan Kebawah. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	46
Gambar 2.40	Gambar Mengangkat Kaki Ke Depan Sambil Mengangkat Lengan Ke Atas Secara Bergantian Dan Melakukan Gerakan Peralihan.....	46
Gambar 2.41	Gambar Mengangkat Kaki Ke Belakang Sambil Memutar Kedua Lengan. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	47
Gambar 2.42	Gambar Mengangkat Lutut Serong Ke Depan Sambil Mengangkat Kedua Lengan Ke Atas Dan Ke Bawah. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	47
Gambar 2.43	Gambar Mengayunkan Kaki Kedepan Sambil Kedua Lengan Difleksikan. Lalu Melangkah 2 Kali Ke Samping Dengan Kedua Lengan Disilangkan. Lalu Melakukan Gerakan Peralihan.....	48
Gambar 2.44	Gambar Membuka Kaki, Mengangkat Lengan Ke Atas Secara Bergantian.....	48
Gambar 2.45	Gambar Mengangkat Kedua Lengan Ke Atas.....	49
Gambar 2.46	Gambar Tungkai Kaki Ditekuk Dengan Lengan Di Angkat Ke Atas Secara Bergantian.....	49
Gambar 2.47	Gambar Mengangkat Kedua Lengan Ke Depan Lalu Ke Samping Dengan Kedua Kaki Dibuka Dan Ditekuk.....	50
Gambar 2.48	Gambar Gerakan Tubuh Ke Samping, Kedua Lengan Diayunkan Ke Depan Dan Kebelakang Dengan Kaki Ditekuk Dan Diluruskan Bergantian.....	50
Gambar 2.49	Gambar Menekuk Dan Meluruskan Salah Satu Sisi Tungkai Kaki, Tangan Kiri Memegang Paha Kiri Dan Tangan Kanan Ditekuk Ke Arah Telinga.....	51
Gambar 2.50	Gambar Mengarahkan Tubuh Ke Depan Dengan Menekuk Salah Satu Sisi Tungkai Kaki, Dan Satu	

	Diletakkan Pada Paha Serta Tangan Yang Lain Diangkat Ke Atas.....	51
Gambar 2.51	Gambar Mengayunkan Badan Ke Samping Dengan Melemaskan Tangan Ke Samping Sambil Menekuk Dan Meluruskan Tungkai Kaki Secara Bergantian.....	52
Gambar 2.52	Gambar Kedua Kaki Dibuka Lebar Dan Ditekuk Kemudian Kedua Lengan Didorong Ke Bawah Dan Ke Atas Lalu Ke Depan.....	52
Gambar 2.53	Gambar Kedua Kaki Dibuka Dengan Kedua Lengan Diangkat Ke Samping Atas Sambil Melakukan Latihan Pernapasan. Posisi Badan Lurus Ke Depan .....	53
Gambar 3.7	Kerangka Konseptual Tentang Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan ....	63
Gambar 4.9	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan ....	73



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan Tahun 2020 .....	68
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Di Puskesmas Burneh Bangkalan Tahun 2020.....	75
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Usia Di Puskesmas Burneh Bangkalan.....	76
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Bugar Lansia Di Puskesmas Burneh Bangkalan.....	76
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam Bugar Lansia Di Puskesmas Burneh Bangkalan.....	76
Tabel 5.5 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Bugar Lansia.....	77



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	86
Lampiran 2 : Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian .....	87
Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	92
Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ) .....	93
Lampiran 5 : Lembar Observasi .....	94
Lampiran 6 : Lembar SOP Senam Bugar Lansia .....	95
Lampiran 7 : Hasil Uji Statistik .....	120
Lampiran 8 : Lembar Konsultasi .....	123



