

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA LANSIA DI PSTW
NIRWANA PURI SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan



DI SUSUN OLEH:

NUR ELVIANA DAUD

17111024110082

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

**Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa
Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan



DI Susun Oleh:

Nur Elviana Daud

17111024110082

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Elviana Daud

NIM : 17111024110082

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).

Samarinda, 23 Februari 2021



Nur Elviana Daud
NIM : 17111024110082

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA LANSIA DI P STW
NIRWANA PURI SAMARINDA

SKRIPSI
DISUSUN OLEH :

NUR ELVIANA DAUD
17111024110082

Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 22 Juni 2021
Pembimbing



(Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep)

NIDN : 1115017703

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



(Ns. Milkhatun M.Kep)

NIDN: 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KADAR
GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA LANSIA DI PSTW NIRWANA PURI
SAMARINDA

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

NUR ELVIANA DAUD
17111024110082

Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal 30 Juni 2021

Penguji I



Ns. Taufik Septiawan, M. Kep

NIDN. 111098802

Penguji II



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep

NIDN. 1115017703

Mengetahui,
Ketua
Program Studi Ilmu Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep
NIDN : 1115017703

Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda

Nur Elviana Daud¹, Siti Khoiroh Muflihatin²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email : elvianadaud@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. Semakin bertambahnya usia maka proses penuaan tidak dapat dihindari. Proses penuaan akan berpengaruh pada kekuatan daya tahan tubuh serta kondisi kesehatan. Penyakit Hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung merupakan penyakit yang paling sering dialami lansia. senam lansia merupakan salah satu terapi modalitas fisik untuk lansia yang dapat menurunkan kadar gula darah pada lansia dan senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experiment* dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol (*One Group pre-post design*). Sampel peneliti sebanyak 21 orang, data didapat menggunakan *Sphygnomanometer*, *Stetoskop*, *Glukomanometer*, *Safety Lancet* dan Lembar Observasi. Uji dalam analisis bivariate adalah Uji *Wilcoxon*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian uji *wilcoxon* pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan hasil *p value*= 0.004 <0.05, dan untuk hasil menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan hasil *p value*=0.012 <0.05. sedangkan hasil kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil *p value*= 0.028 <0.05. sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Kata Kunci: senam lansia, tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu

¹ Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Effect of Elderly Gymnastics on Blood Pressure and Blood Glucose Levels in Elderly in PSTW Nirwana Puri Samarinda

Nur Elviana Daud¹, Siti Khoiroh Muflihatin²

Nursing Studies Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of East Kalimantan

Email : elvianadaud@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Elderly is an age group in humans who have entered the final stage of their life. : The more enslaved the age, the process of aging is inevitable. The aging process will affect the strength of endurance as well as health conditions. Hypertension disease, diabetes mellitus and heart disease are the most common diseases experienced by the elderly. elderly gymnastics is one of the physical modality therapies for the elderly that can lower blood sugar levels in the elderly and six seniors are done routinely can improve physical fitness, so that it can indirectly improve heart function and lower blood pressure.*

Purpose: *The purpose of this study is to find out the influence of elderly gymnastics on blood pressure and blood glucose levels while in the elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda.*

Method: *This research uses quantitative method with pre-experiment design by doing pre-test and post-test without control group (One Group pre-post design). The researcher sample of 21 people, the data was obtained using Sphygmomanometer, Stethoscope, Glukomanometer, Safety Lancet and Observation Sheet. Tests in bivariate analysis is Wilcoxon Test.*

Results: *Based on the results of wilcoxon test research on systolic blood pressure before and after treatment obtained p value results = 0.004 < 0.05, and for the results using wilcoxon test obtained diastolic blood pressure results sebelum and after treatment obtained results p value = 0.012 < 0.05. while the results of blood sugar levels during before and after treatment using wilcoxon test obtained the results of p value = 0.028 < 0.05. so it can be stated that there is an influence of elderly gymnastics on blood pressure and blood glucose levels while in the elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda.*

Conclusion: *There is an influence of elderly gymnastics on the pressure and blood glucose levels while in the elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda.*

Keywords: *Elderly gymnastics, blood pressure, blood glucose levels during*

¹ Bachelor of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan

² Lecturers of Faculty of Health and Pharmacy, Muhammadiyah University of East Kalimantan

MOTTO

“ Jawaban sebuah kesuksesan adalah terus belajar dan pantang menyerah.”

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda” dengan tepat waktu.

Skripsi *penelitian* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan program Strata I Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2021.

Dalam *proses* pembuatan skripsi penelitian ini, penulis banyak memperoleh pembelajaran, bantuan dan motivasi dari banyak orang. Oleh karena itu, kami ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua yang telah senantiasa memberikan dukungan yang luar biasa. Ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kami tujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Kepala UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda yang telah mengizinkan kami untuk melakukan penelitian ini.
4. Ibu Ns.Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Ns.Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep., selaku dosen pembimbing yang sangat sabar dalam mendidik dan memberikan bimbingan selama proses pengajuan judul hingga selesainya skripsi ini.
6. Ibu Ns.Milkhatun., M.Kep., selaku koordinator mata ajar Metodologi Penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Seluruh Keluarga Besar, terima kasih atas semua cinta, do'a, kasih sayang, dan dukungan yang tidak terbatas kepada kami hingga terselesainya skripsi.
8. Para Senior kami yang telah sudi memberikan waktu luangnya ditengah kesibukannya untuk memberikan bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
9. Terima kasih kepada tim penelitian (Muhammad Arief C, Pratiwi dan Priti) yang selalu bekerjasama serta saling mendukung dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Semoga segala usaha dan perjuangan kita selalu dipermudah dan dilancarkan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* sampai laporan hasil nanti. *Aamiin*.

10. Teman-teman Angkatan 2017 S1 Keperawatan kelas A rasa terimakasih kami berikan kepada kalian karena telah sudi bekerjasama dan saling menyemangati.

11. Dan semua yang memberikan semangat, bantuan, kasih sayang, cinta dan perhatiannya kepada penulis yang saya tidak dapat sebutkan satu persatu.

Meskipun kami telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini dengan sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih memiliki kekurangan dalam penyusunannya. Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari seluruh pihak untuk menyempurnakan segala kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini bisa berguna untuk para pembaca atau pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda, Februari 2021

Penulis

Nur Elviana Daud

17111024110082

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman judul	ii
Halaman Keaslian Penelitian	iii
Halaman Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Intisari	vi
Abstrak.....	vii
Motto.....	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Telaah Pustaka.....	13
B. Penelitian Terkait.....	34

C. Kerangka Teori Penelitian	36
D. Kerangka Konsep Penelitian	38
E. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Subjek Penelitian.....	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian	44
D. Definisi Operasional	44
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Uji Validitas dan Realibilitas.....	47
G. Metode Pengumpulan Data	47
H. Analisis Data	48
I. Jalannya Penelitian.....	54
J. Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian.....	60
B. Pembahasan	68
C. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	18
Tabel 2.2 Klasifikasi Kadar Gula Darah	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	53
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4.3 Distribusi karakteristik tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam lansia	63
Tabel 4.4 Distribusi karakteristik kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah melakukan senam lansia	64
Tabel 4.5 Hasil statistik uji wilcoxon tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan senam lansia.....	66
Tabel 4.6 Hasil statistik uji wilcoxon tekanan diastolik sebelum dan sesudah melakukan senam lansia.....	67
Tabel 4.7 Hasil statistik uji wilcoxon kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah melakukan senam lansia	67

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	37
Tabel 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	38
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Biodata Diri.....	90
Lampiran 2	: Hasil Output SPSS.....	91
Lampiran 3	: Data Demografi Responden.....	96
Lampiran 4	: Lembar Persetujuan Responden.....	98
Lampiran 5	: Permohonan Menjadi Responden.....	99
Lampiran 6	: Lembar Observasi.....	100
Lampiran 7	: SOP Senam Lansia.....	102
Lampiran 8	: SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	109
Lampiran 9	: SOP Pemeriksaan Gula Darah Kapiler.....	113
Lampiran 10	: Dokumentasi Penelitian.....	119
Lampiran 11	: Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	122
Lampiran 12	: Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	123
Lampiran 13	: Surat Ijin Penelitian.....	124
Lampiran 14	: Surat Uji Validitas.....	125
Lampiran 15	: Lembar Konsultasi.....	126