

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS HARAPAN
BARU**

SKRIPSI



**DIAJUKAN OLEH
RISMA INTAN NUR ANNISA
1911102413101**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

**Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan
Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Harapan Baru**

SKRIPSI

Diajukan seagai Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH

Risma Intan Nur Annisa

1911102413101

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2023

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risma Intan Nur Annisa
NIM : 1911102413101
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Harapan Baru

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

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan (Pemendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 26 Juni 2023



Risma Intan Nur Annisa
NIM. 1911102413101

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS HARAPAN BARU**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH:
RISMA INTAN NUR ANNISA
1911102413101**

**Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 12 juli 2023**

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



**Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 11008108701**

Pembimbing,

**Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 11008108701**

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS HARAPAN BARU
SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

RISMA INTAN NUR ANNISA

1911102413101

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 12 Juli 2023

Penguji I



Drs. Suprayitno, M.Kes
NIDN. 1124126301

Penguji II



Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Harapan Baru

Risma Intan Nur Annisa¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²

¹Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

²Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email : rismaintan293@gmail.com

INTISARI

Tujuan studi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Harapan Baru

Metodologi: Studi ini adalah penelitian eksperimen dengan desain quasi experimental pretest posttest. Ada dua kelompok: kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan warga lanjut usia dari Puskesmas Harapan Baru, yang terdiri dari 45 orang lanjut usia yang terdaftar dari empat posyandu lanjut usia. Penelitian ini mengumpulkan 32 sampel, masing-masing dibagi menjadi 16 responden per kelompok. Lembar observasi dan sphygmomanometer adalah alat penelitian. Pada penelitian ini, uji statistik yang ditandatangani menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum senam lansia rata-rata adalah 145,50/95,00 mmHg, dan setelah senam lansia rata-rata adalah 130,13/80,06 mmHg. Senam lansia memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi lanjut usia di Puskesmas Harapan Baru, dengan nilai p-value 0,000 dari analisis Wilcoxon signed rank test.

Manfaat: Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang bagaimana senam mempengaruhi penurunan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Senam lansia, tekanan darah, lansia

The Effect of Elderly Gymnastics on Reduction of Blood Pressure in Hypertension Elderly at Harapan Baru Health Center

Risma Intan Nur Annisa¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²

¹Student of Public Health Study Program, Faculty of Public Health

²Lecturer in the Public Health Study Program of the Faculty of Public Health at Muhammadiyah University of East Kalimantan

Email : rismaintan293@gmail.com

ABSTRACT

Purpose of study: *This study aims to determine whether there is an effect of elderly exercise on reducing blood pressure in the elderly at Harapan Baru Health Center.*

Methodology: *This study has a quasi-experimental pretest-posttest design and is an experimental study. The intervention group and the control group were the two groups used in this investigation. The elderly at the Harapan Baru Health Center comprised the study's population; a total of 45 elderly were registered from 4 elderly posyandu. 32 respondents made up the study's sample, which was divided into groups of 16 respondents each. A spreadsheet for observations and a sphygmomanometer were employed as the research tool. The Wilcoxon signed rank test was employed in this study's statistical analysis.*

Results: *According to the findings, the average blood pressure for elderly people before exercise was 145.50/95.00 mmHg, whereas it was 130.13/80.06 mmHg after exercise. For both systolic and diastolic blood pressure, analysis using the Wilcoxon signed rank test yielded a p-value = 0.000. Therefore, there is evidence that senior exercise can lower both systolic and diastolic blood pressure in older hypertensives at the Harapan Baru Health Center (p-value 0.000).*

Applications: *This study can be used as a resource or a guide when discussing the effect of elderly exercise on decreasing blood pressure in the elderly.*

Keywords : *Elderly gymnastics, blood pressure, elderly*

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr.Wb

Puji Syukur penulis haturkan atas Kehadirat Allah SWT, Shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW atas rahmat dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS HARAPAN BARU”** yang menjadi salah satu syarat kelulusan sarjana Kesehatan Masyarakat Program Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali, M.H., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibunda Sri Sunarti, M.PH selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

5. Ibu Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi tahun 2023 Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan sekaligus selaku Dosen Pembimbing Kolaborasi Dosen Mahasiswa yang telah membimbing dan memberikan ilmu, masukan, serta dukungan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Ayah saya, Indra Firman dan Ibu saya, Hartati serta saudara kandung saya, Rizqi Umami yang menjadi sumber semangat, tak henti memberikan kasih sayang dan dukungan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis yang selalu menjadi *support system* penulis
9. Kepada teman-teman satu kelompok Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa (KDM) yang telah bekerja sama untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pembuatan proposal skripsi.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat angkatan 2019 atas kerjasamanya selama menuntut ilmu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Walaupun penulis telah berusaha dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi penelitian memiliki banyak kekurangan. Oleh karenanya, penulis mengharapkan saran dan kritik membangun kepada para pembaca agar

dapat menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT agar membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan skripsi ini.

Samarinda, 3 Januari 2023

Risma Intan Nur Annisa
1911102413101

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN COVER	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
INTISARI.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Kerangka Konsep.....	7
1.6 Hipotesis.....	7
BAB II METODE PENELITIAN	8
2.1 Desain Penelitian	8
2.2 Populasi dan Sampel.....	8
2.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	11
2.4 Definisi Operasional.....	12
2.5 Instrumen Penelitian.....	13
2.6 Prosedur Penelitian	13
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	16
3.1 Gambaran Lokasi Penelitian	16
3.2 Hasil Penelitian	16

3.3 Pembahasan.....	22
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	32
4.1 Kesimpulan	32
4.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Definisi Operasional	12
Tabel 3. 1 Distribusi responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi.....	18
Tabel 3. 2 Distribusi responden berdasarkan usia pada kelompok kontrol	18
Tabel 3. 3 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi.....	19
Tabel 3. 4 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol.....	19
Tabel 3. 5 Gambaran tekanan darah sistolik pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada kelompok intervensi.....	20
Tabel 3. 6 Gambaran tekanan darah diastolik pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada kelompok intervensi.....	21
Tabel 3. 7 Gambaran tekanan darah sistolik pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada kelompok kontrol.....	22
Tabel 3. 8 Gambaran tekanan darah diastolik pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada kelompok kontrol.....	23
Tabel 3. 9 Hasil Uji Wilcoxon pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia di Puskesmas Harapan Baru	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konsep	7
----------------------------------	---

DAFTAR SINGKATAN

WHO = World Health Organization

Riskesdas = Riset Kesehatan Dasar

Puskesmas = Pusat Kesehatan Masyarakat

Lansia = Lanjut Usia

DAFTAR ISTILAH

<i>Pretest</i>	= Tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan
<i>Posttest</i>	= Tes yang dilakukan setelah diberikan perlakuan
Mayoritas	= Sebagian besar
Intervensi	= Kelompok yang diberi perlakuan (senam lansia)