

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU
LANSIA KELURAHAN MULYOOREJO SURABAYA**



HALIMATUZ ZUHROH

NIM: 20111660029

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUABAYA

2015

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU
LANSIA KELURAHAN MULYOOREJO SURABAYA**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



HALIMATUZ ZUHROH

NIM: 20111660029

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUABAYA

2015

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Halimatuz Zuhroh

NIM : 20111660029

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 30 Juli 2015

Yang Menyatakan,

Halimatuz Zuhroh
NIM. 20111660029

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 30 Juli 2015

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Retno Sumara, S.Kep,Ns, M.Kep

Siswanto Agung, S.Kep,Ns

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Anis Rosyiatul Husna, S.Kep.,Ns, M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 10 Agustus 2015 oleh mahasiswa atas nama Halimatuz Zuhroh,

NIM : 20111660029

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhamadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Mundakir, S.Kep, Ns, M.Kep (.....)

Anggota 1 : Retno Sumara, S.Kep, Ns, M.Kep (.....)

Anggota 2 : Siswanto Agung, S.Kep,Ns (.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK UM Surabaya

Dr. Nur Mukarromah, S.KM, M.Kes

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun 2015 dengan judul penelitian “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Mulyorejo Surabaya”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu diperkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. H. Sukodiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Nur Mukarromah, S.KM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Anis Rosyiatul Husna, S.Kep,Ns,M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Mundakir, S.Kep,Ns,M.Kep selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, saran-saran serta kesabarannya dalam membimbing saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Retno Sumara, S.Kep,Ns,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, saran-saran serta kesabarannya dalam membimbing saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Siswanto Agung, S.Kep,Ns selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, saran-saran serta kesabarannya dalam membimbing saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepala Puskemas serta para Staf Puskesmas Mulyorejo yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Posyandu Lansia Kelurahan Mulyorejo Surabaya.
8. Para Kader Posyandu yang telah memberikan ijin dan turut serta selama saya melakukan penelitian di Posyandu lansia.
9. Para Lansia di Posyandu lansia Kelurahan Mulyorejo Surabaya yang telah bersedia menjadi responden peneliti.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Drs.Sholihan dan Ibu Darmini Endang Astuti,S.Pd yang selalu mendidik, memberikan dukungan baik moril maupun material, serta tiada hentinya mendo'akan.
11. Kakak tercinta Anis Nur Hasanah, S.Kep,Ns dan Sahabatku Safitri Wulandari Amd.Kep yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
12. Teman-teman seangkatan S1 Keperawatan angkatan A7 khususnya A7B yang telah memberikan motivasi, saran, dukungan, dan bantuan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

13. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga amal kebajikan diterima Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Surabaya, 30 Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Singkatan	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
Abstrac	xvii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Rumusan Masalah	5
1.3	Tujuan Penelitian	5
1.3.1	Tujuan Umum	5
1.3.2	Tujuan Khusus	5
1.4	Manfaat Penelitian	6
1.4.1	Teoritis	6
1.4.2	Praktis	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Teori Lansia	7
2.1.1	Pengertian	7
2.1.2	Batasan-Batasan Lansia	8
2.1.3	Teori-Teori Penuaan	9
2.1.4	Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lansia	11

2.1.5	Olahraga-Olahraga untuk Lansia	18
2.2	Senam Lansia	20
2.2.1	Pengertian	20
2.2.2	Manfaat	21
2.2.3	Ketentuan-Ketentuan Latihan Fisik	22
2.2.4	Penyakit-Penyakit yang tidak dianjurkan untuk olahraga	24
2.3	Hipertensi	25
2.3.1	Pengertian Hipertensi	25
2.3.2	Penyebab Hipertensi	27
2.3.3	Klasifikasi Hipertensi	29
2.3.4	Tanda dan Gejala Hipertensi	32
2.3.5	Mekanisme Hipertensi	33
2.3.6	Pemeriksaan Klinis pada Hipertensi	34
2.3.7	Pencegahan Hipertensi	35
2.3.8	Pengobatan Hipertensi	36
2.3.9	Komplikasi Hipertensi	38
2.4	Mekanisme Olahraga untuk Hipertensi	41
2.5	Kerangka Konsep	43
2.6	Hipotesis Penelitian	45

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	46
3.2	Kerangka Kerja	47
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	48
3.3.1	Populasi	48
3.3.2	Sampel	48
3.3.3	Teknik Sampling	50
3.4	Variabel Penelitian	50
3.4.1	Variabel Independent	50

3.4.2	Variabel Dependent	50
3.5	Definisi Operasional	51
3.6	Pengumpulan dan Pengolahan Data	52
3.6.1	Instrument Penelitian	52
3.6.2	Lokasi Penelitian	52
3.6.3	Prosedur Pengumpulan Data	52
3.7	Cara Analisa Data	53
3.7.1	<i>Editing</i>	54
3.7.2	<i>Coding</i>	54
3.7.3	<i>Scoring</i>	54
3.7.4	<i>Tabulating</i>	54
3.7.5	Analisa Data	55
3.8	Etika Penelitian	55
3.8.1	<i>Informed consent</i> (Lembar Persetujuan)	55
3.8.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa nama)	56
3.8.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	56
3.8.4	<i>Beneficence dan non-maleficence</i>	56
3.8.5	<i>Justice</i> (Keadilan)	56

BAB 4 HASIL PENELITIAN

4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	57
4.2	Data Umum	58
4.3	Data Khusus	62
4.3.1	Distribusi Tekanan Darah Lansia Penderit Hipertensi sebelum dan setelah dilakukan senam	62
4.3.2	Hasil Analisa Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Senam Lansia	65

BAB 5 PEMBAHASAN

5.1	Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Intervensi Senam Lansia	67
5.2	Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Intervensi Senam Lansia	70
5.3	Analisa Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Senam Lansia	71
5.4	Keterbatasan	74

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1	Kesimpulan	75
6.2	Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	77
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tekanan Darah Normal pada Kelompok Umur	26
Tabel 2.2	Hipertensi Menurut Kelompok Umur	26
Tabel 2.3	Kriteria Penyakit Hipertensi	27
Tabel 2.4	Medikasi Hipertensi	38
Tabel 3.1	Desain penelitian	46
Tabel 3.2	Definisi operasional	51
Tabel 4.1	Data Demografi Faktor Tidak Terkontrol	58
Tabel 4.2	Data Demografi Faktor Terkontrol	59
Tabel 4.3	Data Demografi Tambahan	60
Tabel 4.4	Distribusi Tekanan Darah Sistole Sebelum dan Setelah Senam Lansia	62
Tabel 4.5	Distribusi Tekanan Darah Diastole Sebelum dan Setelah Senam Lansia	63
Tabel 4.6	Analisa Tekanan Darah Sistole sebelum dan Setelah Senam.....	65
Tabel 4.7	Analisa Tekanan Darah Diastole sebelum dan Setelah Senam...	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	2.1	Kedali sistem renin angiostensi	33
Gambar	2.2	Kerangka Konsep	43
Gambar	3.1	Kerangka Kerja	47
Gambar	4.1	Distribusi tekanan darah sistole sebelum dan setelah Senam lansia	64
Gambar	4.2	Distribusi tekanan darah diastole sebelum dan setelah senam lansia	64

DAFTAR SINGKATAN

mmHg	Milimeter Hydragrum
HT	Hipertensi
WHO	World Health Organization
SPI	Senam Pagi Indonesia
Dll	Dan lain-lain
Dkk	Dan kawan-kawan
O ₂	Oksigen
DM	Diabetes Militus
JNC	Joint National Committee
ACE	Angiostensi Converting Enzyme
SAK	Satuan Acara kegiatan
SOP	Standart Oprasional Prosedur

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|-------------|--|
| Lampiran 1 | Permohonan Menjadi Responden |
| Lampiran 2 | Persetujuan Menjadi responden |
| Lampiran 3 | SOP Pemeriksaan Tekanan Darah dengan Sphygmanometer dan Stetoskop |
| Lampiran 4 | SAK Senam Lansia dan Observasi Tekanan Darah |
| Lampiran 5 | Data Demografi Responden |
| Lampiran 6 | Lembar Observasi Tekanan Darah |
| Lampiran 7 | Surat Ijin Pengambilan Data Awal Penelitian |
| Lampiran 8 | Surat Ijin Dinas Kesehatan Kota Surabaya dalam Pengambilan Data awal |
| Lampiran 9 | Surat Balasan Ijin Pengambilan Data Awal |
| Lampiran 10 | Surat Ijin Pengambilan Data di Posyandu Lansia |
| Lampiran 11 | Surat Ijin Penelitian |
| Lampiran 12 | Surat Ijin Penelitian dari BANKESBANGPOL LINMAS |
| Lampiran 13 | Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya |
| Lampiran 14 | Surat Ijin Penelitian dari Puskesmas |
| Lampiran 15 | Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian |
| Lampiran 16 | Tabulasi Data Demografi Responden |
| Lampiran 17 | Tabulasi Hasil Tekanan Darah Responden |
| Lampiran 18 | Hasil SPSS 16 |
| Lampiran 19 | Dokumentasi Penelitian |

DAFTAR PUSTAKA

- Alsairafi, Mona, dkk. 2010. Effect of Physical Activity On Controlling Blood Pressure among Hypertensive patients from Mishref Area of Kuwait. *European Journal of General Medicine*. Vol 7(4), 377-384. Diakses di www.bioline.org.br/
- Anies. 2005. *Pencegahan dini gangguan kesehatan : berbagai penyakit dan gangguan kesehatan yang perlu di waspadai dan dicegah secara dini*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Astari. 2012. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar selatan. *E-Journal Universitas Udayana*. Diakses di <http://ojs.unud.ac.id/>
- Aydid, Muhammad Hasan. 1996. *Sehat itu nikmat : telaah hadist tentang kesehatan*. Jakarta : Gema Insani Presa
- Baradero, dkk. 2008. *Klien gangguan Kardiovaskuler : Seri asuhan keperawatan*. Jakarta : EGC
- Dalimarta, Setiawan, dkk. 2008. *Care Your Self : Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus+
- Debora, Oda. 2011. *Proses keperawatan dan pemeriksaan fisik*. Jakarta : Salemba Medika
- Dinkes. 2014. *10 Penyakit Terbanyak Agustus - Desember 2014*. Diakses di <http://dinkes.surabaya.go.id/portal/index.php/berita/page/33/>
- Effendi, Ferry & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga
- Ganong, Willam dan Stephen J., MC Phee. 2010. *Patofisiologi Penyakit : Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC
- Gunawan, Lany, dkk. 2007. *Hipertensi : Tekanan darah tinggi*. Yogyakarta : Kanisius
- Hidayat, AAA. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, AAA. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

- Hidayat, AAA. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan, Paradigma Kuantitatif*. Surabaya : Health Books
- Isesreni & Aida. 2011. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Rw 2, Rw 17 dan Rw 21 Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2011. *Journal Mercubakti jaya*. Diakses di journal.mercubaktijaya.ac.id/
- Jannah, Ana wardatul. 2012. *Enjoy your pregnancy*. Jakarta : Agro Media Pustaka
- Kemenkes RI. 2013. *Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI : Hipertensi*. Diakses di <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Kertia, Nyoman. 2009. *Asam Urat*. Yogyakarta : B First
- Kokkinos, Peter F., dkk. 2009. Physical Activity in the Prevention and Management of High Blood Pressure. *HJC (Hellenic Journal of Cardiology)*. 50, 52-59. Diakses di <http://www.researchgate.net/publication/23982984>
- Maryam, R. Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dengan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Moniaga, Victor, dkk. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Vol. 1, No. 2, 785-789. Diakses di https://www.google.com/?gws_rd=ssl#q=Moniaga%2C+Victor%2C+dkk.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan : SMP Kelas IX*. Bogor : Ghalia Indonesia Printing
- Mujahidullah, Khalid. 2012. *Keperawatan Geriatrik : Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Nenggala, Asep Kurnia. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan : Untuk Kelas IX Sekolah Menengah Pertama*. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika

- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nurwidayanti, Lina, dkk. 2013. Analisis pengaruh paparan asap rokok dirumah pada wanita terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol 1 (2), 244-253. Diakses di <http://journal.lib.unair.ac.id/>
- Riskesdas, 2013. *Riset Kesehatan Dasar : RISKESDAS 2013*. Diakses di <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Ronny, dkk. 2009. *Fisiologi Kardiovaskuler : berbasis masalah keperawatan*. Jakarta : EGC
- Soenanto, Hardi. 2009. *100 Resep Sembuhkan Hipertensi, Asam urat dan Obesitas*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Soeharto, Iman. 2000. *Penyakit Jantung koroner dan serangan jantung : Pencegahan, penyembuhan, rehabilitasi*. Jakarta : Gramedia pustaka utama
- Soenardi, Tuti dan Soetardjo, Sisich. 2004. *Hidangan Sehat Untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Sumosardjono. 1995. *Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sunkudo, dkk. 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilisasi Tekanan Darah pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kec.Langowan Barat Kab.Minahasa. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*, Vol.3, No.1, diakses di ejournal.unsrat.ac.id/
- Suroto, 2004. *Buku Pegangan Kuliah : Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang : UPT Pustaka UNDIP. Diakses di <http://eprints.undip.ac.id/>
- Susilo, Yekti. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi, Ed 1*. Yogyakarta : ANDI
- South, dkk. 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kec.Kelawat Kab.Minahasa Utara. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*, Vol.2, No.1, diakses di ejournal.unsrat.ac.id/
- Tambayong, Jan. 2000. *Patofisiologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Tangkilisan, dkk, 2013. Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien

Hipertensi di Kota Bitung. *Ejournal Keperawatan (e-Kep)*. Vol 1 (1).
Diakses di <http://ejournal.unsrat.ac.id/>

Widianti, Aggriyana Tri & Proverawati, Atikah. 2010. *Senam Kesehatan : Aplikasi senam untuk kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika

Wijayakusuma, HM. Hembing dan Dalimarta, Setiawan. 1995. *Ramuan tradisional obat darah tinggi*. Jakarta : Percetakan Sawadaya