

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU
LANSIA RW. 05 SIDOMULYO KELURAHAN SIDOTOPO WETAN
KECAMATAN KENJERAN SURABAYA**



OLEH :

AZKIYATUL FITRI

20161660092

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2018

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU
LANSIA RW. 05 SIDOMULYO KELURAHAN SIDOTOPO WETAN
KECAMATAN KENJERAN SURABAYA**

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



OLEH :

AZKIYATUL FITRI

20161660092

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2018

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AZKIYATUL FITRI

NIM : 20161660092

Fakultas : Fakultas Ilmu Keperawatan

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, 19 Februari 2018

Yang membuat pernyataan,

(AZKIYATUL FITRI)

NIM : 20161660092

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, 23 Januari 2018

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Siti Aisyah, S.Kep., Ns., M. Kes

Dede Nasrullah, S. Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi

Reliani, S.Kep, Ns., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 31 Januari 2018 oleh mahasiswa atas nama Azkiyatul Fitri NIM 20161660092 Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

TIM PENGUJI

Ketua	: Dr. Pipit Festi W, S.KM., M.Kes	(.....)
Anggota 1	: Siti Aisyah, S.Kep., Ns., M. Kes	(.....)
Anggota 2	: Dede Nasrullah, S. Kep., Ns., M.Kep	(.....)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW.05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, khususnya dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan kritik khususnya kepada Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji, demi perbaikan sangat peneliti harapkan. Dan semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca serta perkembangan ilmu keperawatan pada umumnya.

Surabaya, 23 Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman sampul depan	i
Halaman sampul dalam	ii
Halaman pernyataan.....	iii
Halaman persetujuan	iv
Halaman pengesahan.....	v
Kata pengantar	vi
Daftar isi	vii
Daftar lampiran	ix

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penulisan	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia	7
2.1.2 Tipe Lansia	8
2.1.3 Batasan Lansia	9
2.1.4 Teori Aging proses	10
2.1.5 Perubahan yang terjadi pada Lansia	15
2.1.6 Pendekatan perawatan Lansia	20
2.2 Konsep Hipertensi	22
2.2.1 Definisi hipertensi	22
2.2.2 Klasifikasi hipertensi	22
2.2.3 Penyebab hipertensi	23
2.2.4 Patofisiologi	26
2.2.5 Gejala hipertensi.....	27
2.2.6 Penatalaksanaan hipertensi	28
2.3 Konsep senam <i>Tai Chi</i>	30
2.3.1 Pengertian <i>Tai Chi</i>	30
2.3.2 Manfaat <i>Tai Chi</i>	33
2.3.3 Langkah-langkah <i>Tai Chi</i>	35
2.3.4 Mekanisme senam <i>Tai Chi</i> dalam menurunkan tekanan darah	36
2.4 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian.....	38
2.5 Hipotesis penelitian	40

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Kerangka kerja.....	42
3.3 Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	43
3.3.1 Populasi.....	43

3.3.2	Sampel.....	43
3.3.3	Teknik pengambilan sampel (<i>sampling</i>).....	44
3.4	Variabel penelitian.....	45
3.4.1	Variabel independen	45
3.4.2	Variabel dependen	45
3.5	Definisi operasional	45
3.6	Pengumpulan dan Analisa Data	47
3.6.1	Instrument penelitian	47
3.6.2	Lokasi dan waktu penelitian	47
3.6.3	Prosedur pengumpulan data.....	47
3.6.4	Pengolahan data	49
3.6.5	Analisa data	50
3.7	Etik Penelitian	51
3.7.1	Lembar persetujuan (<i>Informed consent</i>)	51
3.7.2	Tanpa nama (<i>Anonymity</i>).....	51
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	51
3.7.4	<i>Beneficience dan Non-Meleficience</i>	51
3.7.5	<i>Justice</i> (Keadilan)	52
3.8	Keterbatasan.....	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN		
4.1	Gambaran umum lokasi penelitian... ..	53
4.2	Data umum	54
4.2.1	Karakteristik responden.....	54
4.3	Data khusus.....	58
4.3.1	Identifikasi TD sebelum senam Tai Chi.. ..	58
4.3.2	Identifikasi TD sesudah senam Tai Chi.....	59
4.3.3	Analisis pengaruh senam Tai Chi.....	60
4.3.4	Analisis perbedaan tekanan darah.....	61
BAB 5 PEMBAHASAN		
5.1	Identifikasi sebelum senam Tai Chi.....	62
5.2	Identifikasi TD sesudah senam Tai Chi.....	65
5.3	Analisis pengaruh senam Tai Chi.....	67
5.4	Analisis perbedaan tekanan darah.....	68
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan.....	71
6.2	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar surat perizinan pengambilan data awal dan penelitian dari Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Lampiran 2 : Lembar surat perizinan pengambilan data awal dan penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya
- Lampiran 3 : Lembar surat perizinan pengambilan data awal dan penelitian dari Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Surabaya
- Lampiran 4 : Lembar surat keterangan dari Puskesmas Sidotopo Wetan bahwa telah melakukan penelitian di Posyandu Lansia RW.05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya
- Lampiran 5 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 : *Informed concent form*
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran tekanan darah
- Lampiran 8 : Satuan Acara Kegiatan (SAK) senam Tai Chi
- Lampiran 9 : Lembar observasi pengukuran tekanan darah kelompok perlakuan
- Lampiran 10 : Lembar observasi pengukuran tekanan darah kelompok kontrol
- Lampiran 11 : Tabulasi data umum
- Lampiran 12 : Tabulasi data khusus
- Lampiran 13 : Hasil SPSS
- Lampiran 14 : Dokumentasi
- Lampiran 15 : Berita acara perbaikan proposal
- Lampiran 16 : Berita acara perbaikan skripsi
- Lampiran 17 : Lembar Konsultasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, dan Prayitno. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Jakarta*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 5/No.1
- Anwar, Firdauz. (2017). “Kemenkes Sebut Kasus Hipertensi di Indonesia Terus Meningkat”. *detikhealth*, 17 Mei 2017.
- Arikunto, Suharismi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Dalimartha, Setiawan, (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus
- Dinas Kesehatan Surabaya (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya.
- Divine, Jon G. (2012). *Program Olahraga : Tekanan Darah Tinggi Panduan untuk Mengatur Olahraga dan Medikasi Mengobati Hipertensi*. Yogyakarta : PT. Citra Aji Pratama.
- Festi, Pipit. (2017). Pengembangan Indikator dan INDEKS Kesejahteraan Lanjut Usia di Surabaya. *Disertasi*. FKM Universitas Airlangga Surabaya.
- Garnadi, Yudi. (2012). *Hidup Nyaman dengan Hipertensi*. Jakarta : Agro Media Pustaka.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Istifa, Hikmaharida. (2011). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Ke Atas. *Artikel Ilmiah*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta : Referensi.
- Nasrullah, Dede. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC-NOC*. Jakarta : TIM
- Nugroho, Wahyudi. (2015). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Nurarif, A.H & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta : MediAction.

- Nurarima, Agnesia. (2012). Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang. *Karya Tulis Ilmiah*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Pengantar Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Ritu, Jain. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta : Gramedia.
- Rustiana. (2014). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciputat Timur. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta.
- Stockslager, Jaime. (2008). *Asuhan Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Supriani, Anik. (2013). *Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Jurnal Keperawatan dan kebidanan. Hal 31-39
- Susilo, Yekti & Wulandari, Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET
- Sutanto, Jusuf (ed). (2013). *The Dancing Leader 2.0 Jalan Cerdas Menuju Sehat*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara
- Sutanto, Jusuf (ed). (2013). *The Dancing Leader 3.0 Tai Chi untuk perawat Membangun Keluarga dan Rumah Sehat*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Uliyah, Musrifatul & Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Praktikum Keterampilan Dasar Praktik Klinik : Aplikasi Dasar-dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Wulandari, Damaringtyas. (2008). *Pengobatan Praktis dari Cina Penelope Ody*. Jakarta : Erlangga.