

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN SENAM AEROBIK
LOW IMPACT TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI BATURADEN**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana**

**OLEH:
PRIMA NURDIANA PUTRA
1111020013**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2015**

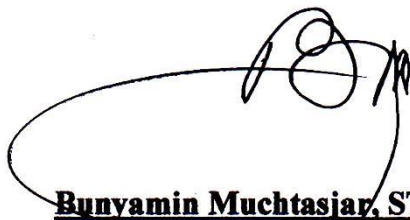
HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI BATURADEN**

**PRIMA NURDIANA PUTRA
1111020013**

Diperiksa dan disetujui:

Pembimbing I



**Bunyamin Muchtasjar, ST., MT.
NIK: 2160137**

Pembimbing II



**NS. Diyah Wahyuningsih, M. Kep.
NIP:197603312998032001**

HALAMAN PENGESAHAN
EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI BATURADEN

PRIMA NURDIANA PUTRA
1111020013

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
pada hari Senin 13 Juli 2015

SUSUNAN PANITIA UJIAN

Ketua

Sekretaris

Bunyamin Muehtasjar, ST., MT.

Ns. Diyah Wahyuningsih, M. Kep.

NIK: 2160137

NIP: 197603312998032001

Penguji I

Penguji II

Ns. Etlidawati, S.Kep., M.kep.

Yuliarti, S. KM., M. Kes.

NIK: 2160581

NIK: 216080

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Ns. Jebul Suroso, S.Kp., M.Kep.

NIP.197703052005011001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Prima Nurdiana Putra

Nim :1111020013

Program Studi :Keperawatan S1

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini, dan apabila kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 13 Juli 2015

Yang menyatakan, *

Prima Nurdiana Putra
NIM.1111020013

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Puji syukur pada Mu ya Allah SWT Tuhan Semesta Alam, atas Rakhmat dan Hidayah yang Engkau berikan dan kasih sayang yang Engkau curahkan, dengan izin-Mu skripsi ini dapat terselesaikan”

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang aku sayang, sebagai ungkapan rasa terima kasih

“terima kasih ibu dan bapak yang selalu memberikan doa disetiap sujudmu, motivasi beliau sangat memberikan semangat disetiap hari-hari yang kujalani. Ucapan terima kasih tak cukup untuk membalas semua yang telah beliau berikan selama ini.

“Yang terkasih, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama ini sehingga skripsi ini terselesaikan”

“sahabat seperjuangan yang tidak bisa saya sebut satu persatu yang banyak membantu disetiap waktu”

“Tidak ada yang lebih indah dari kasih seorang sahabat, sahabat akan menaruh kasih di setiap waktu dan selalu ada dalam setiap kesukaran”

MOTTO

*“jangan pernah takut mencoba, karena dengan selalu mencoba
hal baru, itu akan membawa kita untuk sukses”*



KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektifitas Senam Lansia Dan Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Baturaden”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak membutuhkan bantuan dan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis berkenan untuk mengucapkan rasa hormat dan terimakasih kepada Bunyamin Muchtasjar, ST. MT. dan Ns. Dyah Wahyuningsih, M.Kep yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis proposal skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada :

1. Dr. Samsuhadi Irsyad, SH., MH., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Ns. Jebul Suroso. S,Kp., M.Kep. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Ns. Umi Solikhah. S.Pd.M.Kep. selaku wakil dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Sodikin, M.Kes selaku wakil dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Kris Linggardini, S.Kp. M.Kep selaku Kaprodi Keperawatan S1.

6. Bapak dan Ibu staf Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas yang sudah membantu dalam pembuatan izin penelitian.
7. Kepala Puskesmas 2 Baturaden yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
8. Staf pengajar Program Studi Keperawatan S1 dan Perpustakaan Kampus II dan Perpustakaan Kampus I yang telah menyediakan buku-buku literatur, demi kelancaran dalam pembuatan proposal skripsi ini.
9. Seluruh staf karyawan FIKES Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
10. Ayahanda dan Ibunda serta saudara-saudara tercinta yang tak henti-hentinya memberikan dukungan moril dan belai kasih sayang seiring doa yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT demi kelancaran penulis selama belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan SI UMP.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dan diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari sempurna karena memiliki keterbatasan waktu dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala kritik saran yang membangun sangat diharapkan dan semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Purwokerto, April 2015

Penulis

EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI BATURADEN

Prima Nurdiana Putra¹, Bunyamin Muchtasjar², Diyah Wahyuningsih³

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius, karena jika tidak terkontrol akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya misalnya stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara senam lansia dan senam aerobik *low impact* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Baturaden.

Metode: Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre experimental with pre and posttest control group design*. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Jadi dibutuhkan 42 sampel. Untuk kelompok yang diberikan terapi senam lansia sebanyak 21 sampel dan kelompok yang diberikan terapi senam aerobik *low impact* sebanyak 21 sampel.

Hasil: Hasil perhitungan uji *independent sampel t test* diperoleh nilai signifikansi penurunan tekanan darah sistolik pada kedua kelompok (senam lansia dan senam aerobik *low impact*) sebesar 0,004 dan nilai signifikansi penurunan tekanan darah diastolik sebesar 0,830. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya nilai signifikansi penurunan tekanan darah sistolik pada kedua kelompok yang nilainya $< \alpha$ (0,05), sehingga dapat diartikan bahwa secara statistik hanya penurunan tekanan darah sistolik pada kedua kelompok yang memiliki perbedaan, sedangkan untuk penurunan tekanan darah diastolik tidak terdapat perbedaan.

Kata Kunci: Senam Lansia, Senam Aerobik *Low Impact*, Tekanan Darah dan Hipertensi.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

³Staf Pengajar di Politeknik Kesehatan Semarang

EFFECTIVENESS OF ELDERLY AND GYMNASTIC AND AEROBIC DANCE LOW IMPACT TOWARDS THE CHANGE OF BLOOD PRESSURE ON THE HYPERTENSION PATIENTS IN BATURADEN

Prima Nurdiana Putra¹, Bunyamin Muchtasjar², Diah Wahyuningsih³

ABSTRACT

Background: Hypertension is an irritation in the blood circulatory system which often distracts people's health. Hypertension is a serious health problem. If it is not controlled, it will develop and lead to severe complication such as stroke, coronary hearth disease, and kidney failure.

Aim: to know the effectiveness different betwen of elderly gymnastic and aerobic dance low impact towards the change of blood pressure on the hypertension patients in Baturaden/

Method: This quantitative research used pre experimental with pre and posttest control group design. 42 samples were chosen through purposive sampling technique. 21 samples were in the group of elderly gymnastic therapy, and 21 other samples were in the group of aerobic dance low impact therapy.

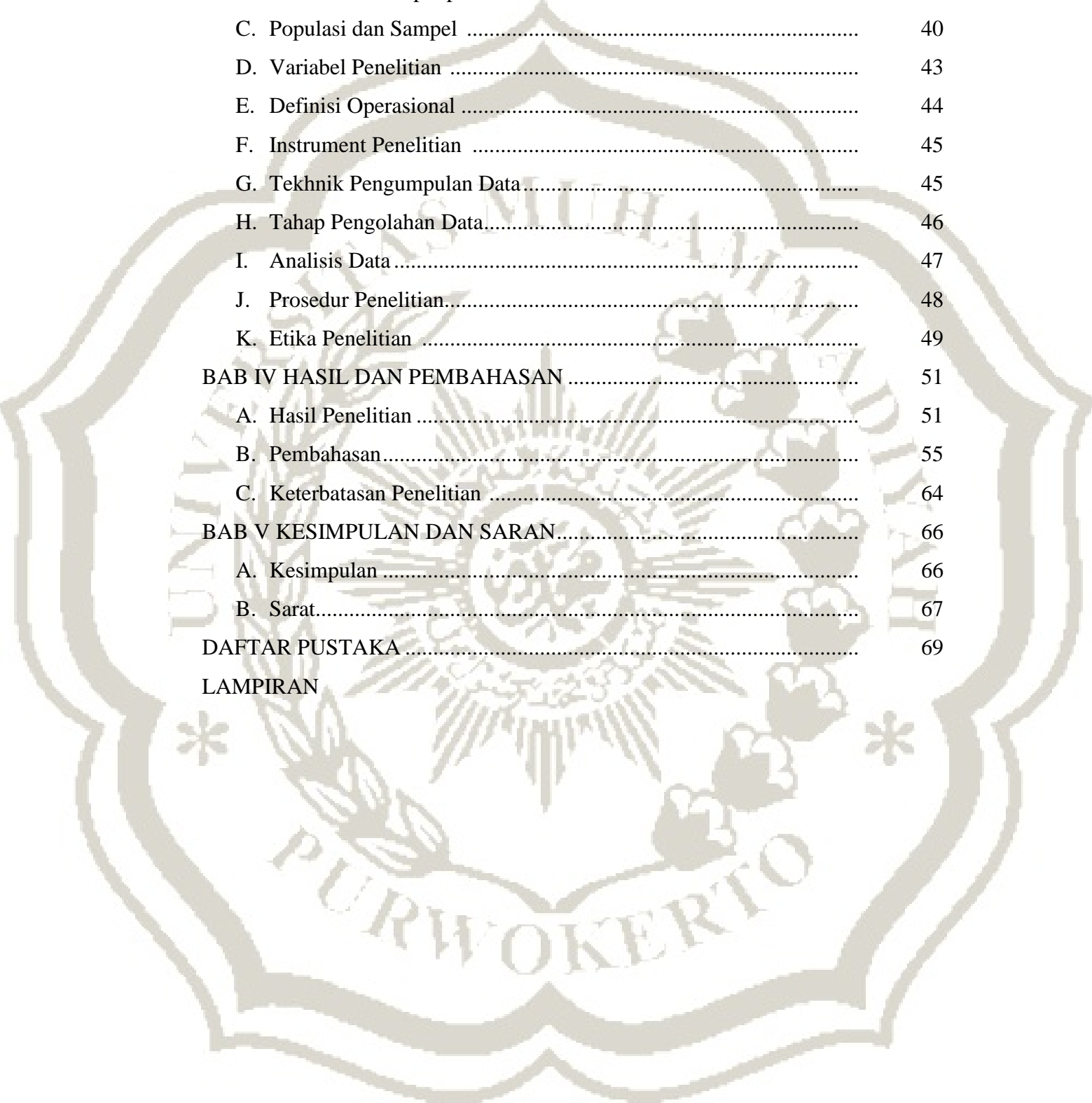
Results: Based on the circulation of independent sample t-test, it was known the significant decrease of systolic blood pressure on booth groups (elderly gymnastic and aerobic dance low impact) 0.004 and the diastolic 0.830. This results showed that only the significant decrease of systolic blood pressure on both group which was $< \alpha$ (0.05). This meant that statistically only the decrease of systolic blood pressure on both groups had difference, and the diastolic did not.

Keywords: Elderly Gymnastics, Aerobics Dance Low Impact, Blood Pressure and Hypertension.

-
1. A student of Nursing Department of Health Science Faculty at Muhammadiyah University of Purwokerto
 2. Teaching staff of Health Science Faculty at Muhammadiyah University of Purwokerto
 - 3 . Teaching staff of Health Science Polytechnic of Semarang

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Lansia	10
B. Hipertensi	12
C. Senam Lansia	25
D. Senam Aerobik	30
E. Kerangka Teori	37
F. Kerangka Konsep	38
G. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39



B. Waktu dan Tempat penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Operasional	44
F. Instrument Penelitian	45
G. Teknik Pengumpulan Data	45
H. Tahap Pengolahan Data	46
I. Analisis Data	47
J. Prosedur Penelitian	48
K. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	55
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Sarat	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Derajat Hipertensi	15
Tabel 3.1	Definisi Operasional	44
Tabel 4.1.	Distribusi frekuensi gambaran pendidikan dan usia penderita hipertensi di Baturaden.....	51
Tabel 4.2.	Perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia.....	52
Tabel 4.3.	Perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i>	53
Tabel 4.3.	Selisih nilai penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam lansia dan senam aerobik <i>low impact</i>	53

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 2 SOP Senam Lansia

Lampiran 3 SOP Senam Aerobik *Low Impact*

Lampiran 4 Lembar observasi kelompok Senam Lansia

Lampiran 5 Lembar observasi kelompok Senam Aerobik *Low Impact*

Lampiran 6 Uji Statistik

Lampiran 7 Foto Penelitian

Lampiran 8 Lembar Konsultasi

Lampiran 9 Lembar Kehadiran Peserta Ujian Proposal

Lampiran 10 Surat Penelitian

Lampiran 11 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal

Lampiran 12 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Skripsi