

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI SENAM TERA DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU
LANSIA DESA JOHO**



**Oleh:
ARYO PRASETYO
NIM : 201902007**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI SENAM TERA DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA JOHO

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:
ARYO PRASETYO
NIM : 201902007

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aryo Prasetyo

NIM : 201902007

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 08 September 2023



Aryo Prasetyo
NIM : 201902007

MOTTO

1. Jika orang lain bisa, maka aku juga harus bisa
2. Yakinlah kau bisa dan kau sudah separuh jalan menuju kesana
3. Jangan pernah biarkan kesedihan masa lalumu dan ketakutan akan masa depanmu merusak kebahagiaanmu saat ini
4. Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi dan saya menang.
5. Tiada doa yang lebih indah selain doa agar skripsi ini cepat selesai

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA

”Karya ini saya persembahkan untuk Bapak, Alm. Ibu dan kakak tercinta Esti Dewandari Cahyani serta Tika ambarsari yang tiada hentinya selama ini memberi doa, semangat, nasehat, kasih sayang dan pengorbanan yang tak terhentikan hingga saya selalu tegar menjalani rintangan, yang setiap waktu menjagaku, mendidikku, membimbingku dengan baik, semoga lelah kalian kepadaku mmenjadi syurga untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari siksa-Mu” Aamiin...

Terimakasih...

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Aryo Prasetyo
NIM : 201902007
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH KOMBINASI SENAM TERA DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA JOHO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewa Penguji Skripsi pada tanggal, 02 September 2023

Oleh:

Menyetujui,
Pembimbing 1



Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0716047801

Menyetujui,
Pembimbing 2



Sagita Haryati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDK. 8880940017

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Aryo Prasetyo
NIM : 201902007
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH KOMBINASI SENAM TERA DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA JOHO

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 08 September 2023

Dewan Penguji

Ketua : Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 0704129702

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes :
NIDN. 0716047801

Penguji II : Sagita Haryati, S.Kep., Ns., M.Kes :
NIDK. 8880940017

Mengesahkan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Ketua,


Zaenudin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Aryo Prasetyo

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat Dan Tanggal lahir : Madiun, 30 April 1999

Agama : Islam

Email : aryoprastyo@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. 2006-2012 : SD Negeri Bulak Rukem 2

2. 2012-2015 : SMP YP 17 Surabaya

3. 2015-2018 : SMA GIKI 2 Surabaya

4. 2019-2023 : STIKES BHAKTI HUSADA
MULIA MADIUN
(Program Studi Keperawatan)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji dan rasa syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Kombinasi Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Joho". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam kegiatan penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan motivasi pada penulis. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Aris Molyono selaku Lurah Desa Joho, yang telah memberika izin untuk melakukan penelitian di Desa Joho
2. Ibu Meriya Widaryanti, S.ST dan Ibu Ari Wuryani selaku Bidan Desa dan Perangkat Desa yang telah membantu selama proses penelitian.
3. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
5. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes Selaku dewan penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti.

7. Ibu Sagita Haryati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Aminn. Wassalamualaikum Wr.Wb.

Madiun, 08 September 2023

Penulis,



Aryo Prasetyo

NIM : 201902007

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI SENAM TERA DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA JOHO

Aryo Prasetyo

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh dan berkembangnya manusia. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu peningkatan insiden penyakit kronis seperti hipertensi. Intervensi *non* farmakologi antara lain terapi komplementer salah satunya adalah kombinasi senam tera dan aromaterapi lavender.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam tera dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Desa Joho. Desain penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Desa Joho yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang digunakan sebanyak 20 responden. Variabel independen yang diteliti adalah senam tera dan aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen yang diteliti adalah tekanan darah. Instrumen yang digunakan adalah *sphygmomanometer* dan stetoskop, sedangkan teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisa data hasil systole dan diastole berdistribusi normal menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil analisis uji *paired t-test* pemberian kombinasi senam tera dan aromaterapi lavender selama 6 kali dalam 2 minggu diperoleh rerata nilai tekanan darah sebelum diberikan intervensi 166/90 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi rerata tekanan darah 154/80 mmHg.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Senam Tera, Tekanan Darah.

ABSTRACT

THE EFFECT OF TERRA EXERCISE COMBINATIONS AND LAVENDER AROMATHERAPY FOR REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT POSYANDU ELDERLY VILLAGE OF JOHO

Aryo Prasetyo

The elderly are part of the process of human growth and development. Health problems that occur in the elderly include an increase in the incidence of chronic diseases such as hypertension. Non-pharmacological interventions include complementary therapies, one of which is a combination of terra exercise and lavender aromatherapy. The aim of this study was to determine the effect of the combination of terra exercise and lavender aromatherapy on blood pressure in elderly people with hypertension at the Posyandu for the elderly in Joho Village. This research design uses a pre-experimental one group pre-test post-test design. The population in this study were elderly people with hypertension at the Joho Village elderly Posyandu who met the inclusion and exclusion criteria. The sample used was 20 respondents. The independent variables studied were terra exercise and lavender aromatherapy, while the dependent variable studied was blood pressure. The instruments used were a sphygmomanometer and stethoscope, while the technique used was purposive sampling. Data analysis of systole and diastole results were normally distributed using the Paired T-Test. The results of the paired t-test analysis of giving a combination of terra exercise and lavender aromatherapy for 6 times in 2 weeks showed that the average blood pressure value before the intervention was given was 166/90 mmHg, while after the intervention was given the average blood pressure was 154/80 mmHg.

Keywords : *Lavender Aromatherapy, Terra Exercise, Blood Pressure.*

DAFTAR ISI

Sampul Luar	i
Sampul Dalam	ii
Pernyataan Keaslian Penelitian	iii
Motto dan Persembahan	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan	vi
Daftar Riwayat Hidup	vii
Kata Pengantar	viii
Abstrak	x
<i>Abstract</i>	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Daftar Singkatan dan Istilah	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Teori Senam Tera	12
2.1.1 Pengertian Senam Tera	12
2.1.2 Tujuan Senam Tera	12
2.1.3 Manfaat Senam Tera	12
2.1.4 Kontraindikasi Senam pada Lansia	14
2.1.5 Prosedur Senam Tera	15
2.2 Konsep Aromaterapi Lavender	25
2.2.1 Pengertian Aromaterapi	25
2.2.2 Jenis-jenis Aromaterapi	25
2.2.3 Efek Minyak Esensial Pada Tubuh	26
2.2.4 Aromaterapi Lavender	28
2.2.5 Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender	28
2.2.6 Prosedur Aromaterapi Lavender	32
2.3 Konsep Tekanan Darah	33
2.3.1 Definisi Tekanan Darah	33
2.3.2 Patofisiologi Tekanan Darah	34
2.3.3 Klasifikasi Tekanan Darah	35
2.3.4 Komponen Tekanan Darah	35
2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	37

2.3.6	Mengukur Tekanan Darah.....	39
2.4	Konsep Dasar Lanjut Usia.....	40
2.4.1	Pengertian Lanjut Usia	40
2.4.2	Batasan-Batasan Lanjut Usia.....	41
2.4.3	Perawatan Masalah Lansia	41
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1	Kerangka Konseptual	43
3.2	Hipotesis Penelitian	46
BAB 4	METODE PENELITIAN	
4.1	Desain Penelitian	47
4.2	Populasi dan Sampel.....	48
4.2.1	Populasi Penelitian	48
4.2.2	Sampel Penelitian	48
4.3	Teknik Sampling	50
4.4	Kerangka Kerja Penelitian.....	51
4.5	Variabel Penelitian	52
4.6	Definisi Operasional	53
4.7	Instrumen Penelitian	54
4.7.1	Variabel Dependen.....	54
4.7.2	Variabel Independen.....	54
4.8	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
4.8.1	Lokasi Penelitian	54
4.8.2	Waktu Penelitian	54
4.9	Prosedur Pengumpulan Data	54
4.10	Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	57
4.9.1	Teknik Pengolahan Data	57
4.9.2	Teknik Analisa Data.....	60
4.11	Etika Penelitian.....	62
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1	Hasil Penelitian.....	63
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
5.1.2	Data Umum Responden	64
5.1.3	Data Khusus Responden.....	66
5.2	Pembahasan	69
5.2.1	Mengidentifikasi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	69
5.2.2	Mengidentifikasi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	71
5.2.3	Menganalisis Pengaruh Kombinasi Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun ..	73

BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1	Kesimpulan.....	76
6.2	Saran.....	76
Daftar Pustaka		78
Lampiran		80

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Gerakan dan Gambar Peregangan Senam Tera Indonesia (DPP Senam Tera, 2009)	15
Tabel 2.2	Gerakan dan Gambar Persendian Senam Tera Indonesia (DPP Senam Tera, 2009)	19
Tabel 2.3	Gerakan dan Gambar Pernapasan Senam Tera Indonesia (Komunitas Senam Tera, 2011)	23
Tabel 4.1	Definisi Operasional	53
Tabel 5.1	Karakteristik Responden di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun Berdasarkan Umur	64
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	64
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	65
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	65
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	65
Tabel 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Obesitas di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	66
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kombinasi Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	66
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastol Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kombinasi Senam Tera Dan Aromaterapi Lavender Pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.....	67
Tabel 5.9	Pretest dan Post Tes Penelitian Pengaruh Kombinasi Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun	68

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Bagian-bagian Hidung Manusia	29
Gambar 2.2	Gambar Mekanisme Penciuman.....	30
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	43
Gambar 4.1	Desain Penelitian <i>One Group Pre Test – Post Test Design</i>	47
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Penelitian Tentang Pengaruh Senam Tera dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Joho Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal	80
Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik	81
Lampiran 3. Rekomendasi Penelitian	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	83
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	84
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	85
Lampiran 7. Lembar Observasi Data Umum Responden.....	86
Lampiran 8. SOP Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi....	87
Lampiran 9. SOP Senam Tera Pada Penderita Hipertensi.....	88
Lampiran 10. SOP Pengukuran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	98
Lampiran 11. Tabulasi Data Umum	100
Lampiran 12. Tabulasi Sistol dan Diastol Tekanan Darah Pre-Post	101
Lampiran 13. Lembar Observasi Selisih Tekanan Darah Pre-Post	102
Lampiran 14. Lembar Observasi Senam Tera dan Aromaterapi Lavender.....	103
Lampiran 15. Hasil Uji SPSS	104
Lampiran 16. Dokumentasi	110
Lampiran 17. Jadwal Penyusunan Skripsi	111
Lampiran 18. Lembar Bimbingan Skripsi	112

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Angiotensin converting enzyme</i>
ACTH	: <i>Adrenokortikotropik</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
BB	: <i>Beta-Blocker</i>
CCB	: <i>Calcium channel bloker</i>
CABG	: <i>Coronary artery bypass surgery</i>
ACE	: <i>Angiotensin-coverting enzyme</i>
CRH	: <i>Cotricotropin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>

DAFTAR ISTILAH

<i>Anonymity</i>	: Tanpa nama
<i>Coding</i>	: Pengkodean
<i>Editing</i>	: Penyuntingan data
<i>Entry data</i>	: Proses pemasukan data
<i>Tabulating</i>	: Tabulasi
<i>Spegnomometer</i>	: Alat ukur tekanan darah
<i>Middle age</i>	: Usia pertengahan
<i>Elderly age</i>	: Lanjut usia
<i>Very old</i>	: Usia sangat tua