

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ISMOYO
KELURAHAN BANJAREJO KECAMATAN TAMAN
KOTA MADIUN**



**OLEH :
NURUL DWI AZIZAH
NIM : 201902034**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2022-2023**

SKRIPSI

EFEKTIFITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ISMOYO KELURAHAN BANJAREJO KECAMATAN TAMAN KOTA MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



OLEH :
NURUL DWI AZIZAH
NIM : 201902034

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

2022-2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama : Nurul Dwi Azizah

NIM : 201902034

Program Studi : Keperawatan

Judul : EFEKTIFITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA ISMOYO KELURAHAN
BANJAREJO KECAMATAN TAMAN KOTA MADIUN

**Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Pada
Tanggal 31 Juli 2023**

Oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing 2



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



(Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN.0708108803

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh :

Nama : Nurul Dwi Azizah

Nim : 201902034

Program Studi : Keperawatan

Judul : EFEKTIFITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA ISMOYO KELURAHAN
BANJAREJO KECAMATAN TAMAN KOTA MADIUN

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

Pada Tanggal : 10 Agustus 2023

Dewan Penguji

Ketua : Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NIDN.0009116802

: 

Penguji 1 : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN.0716047801

: 

Penguji 2 : Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0708108806

: 

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,


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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Dwi Azizah

NIM : 201902034

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S,Kep) 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, 18 Juli 2023

Nurul Dwi Azizah
201902034

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurul Dwi Azizah

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Madiun, 26 September 2000

Agama : Islam

Alamat : Ds. Pucanganom Rt.15 Rw.01

Riwayat Pendidikan : 1. MI. Kresna 2007-2013
2. MTsN 1 Madiun 2013-2016
3. SMAN 1 Dolopo 2016-2019
4. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2019-2023

Riwayat Pekerjaan : Belum Pernah Bekerja

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena atas Rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Gandung Triyanto, SH selaku Lurah Banjarejo, yang telah memberika izin untuk melakukan penelitian di kelurahan Banjarejo
2. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan menyusul Skripsi ini.
4. Bapak Hariyadi, S.Kp., M.Pd Selaku dewan penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. 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.

6. Ibu Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti.
7. Bapak Sudira dan Ibu Witarti selaku kedua orang tua yang telah memberikan dukungan serta doa kepada setiap Langkah dan keputusan yang sudah saya pilih.
8. Kepada Kakak dan Adik saya, terimakasih telah mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi dan segera lulus.
9. Kepada Alm Nenek, terima kasih atas dukungan dan doa yang sudah nenek berika selama ini terima kasih sudah selalu menjadi pendengar yang baik.
10. Kepada teman saya (Dila,Alfi,Della) yang telah memberikan semangat, doa, serta selalu mendengarkan keluh kesah selama mengerjakan skripsi ini.
11. Kepada teman saya (Annisa,Shafiq) yang telah memberikan semangat, doa, serta selalu mendengarkan keluh kesah selama mengerjakan skripsi ini.
12. Kepada teman saya (Herlin,Adinda,Tika,Roshy) yang telah berjuang Bersama dan saling menguatkan selama awal perkuliahan sampai dalam penyusunan skripsi yang selalu punya slogan ayo lulus bareng, terima kasih banyak sudah mau jadi teman ku.
13. Kepada member EXO, yaitu : Kim Minseok, Kim Jumyeon, Zhang Yixing, Byun Baekhyun, Kim Jongdae, Park Chanyeol, Do Kyungsoo,

Kim Jongin, Oh Sehun. Terima kasih banyak karena telah menjadi inspirasi agar sekolah yang tinggi dan meraih cita cita setinggi mungkin.

Penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga kebaikan yang telah kalian berikan di balas pahala dan kebaikan juga oleh Allah SWT.

Madiun, Agustus 2023
Penulis



(Nurul Dwi Azizah)

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

ABSTRAK

**EFEKTIFITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
ISMOYO KELURAHAN BANJAREJO KECAMATAN TAMAN
KOTA MADIUN**

Nurul Dwi Azizah

Tekanan darah tinggi adalah salah satu keadaan kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. maka terapi non farmakologi seperti pemberian aktivitas olahraga senam tera akan menjadi alternatif terbaik untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia ismoyo kelurahan banjarejo kecamatan taman kota madiun.

Desain penelitian ini menggunakan Experimental dengan rancangan pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan Teknik total sampling . alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi pengukuran darah. Uji statistic yang digunakan adalah uji Wilcoxon .

Hasil analisis uji Wilcoxon pemberian senam tera selama 3 kali dalam seminggu diperoleh nilai tekanan darah sistol pretest 140 mmHg tekanan darah sistol posttest 131 mmHg. dan nilai tekanan darah diastol pretest 93mmHg Tekanan darah diastol posttest 85 mmHg Artinya terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian senam tera selama 3 kali dalam seminggu.

Dengan hal ini pemberian intervensi senam tera kepada responden penderita hipertensi dinilai efektif terhadap penurunan tekanan darah . Senam tera dapat di terapkan secara individu pada penderita hipertensi. Senam tera dapat dilakukan 3 kali dalam seminggu untuk membantu menurunkan tekanan darah

Kata Kunci : Tekanan Darah, Senam Tera, Hipertensi

ABSTRAK

THE EFFECTIVENESS OF TERA GYMNASTICS ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION AT THE ISMOYO ELDERLY POSYANDU, BANJAREJO VILLAGE, TAMAN DISTRICT MADIUN CITY

Nurul Dwi Azizah

High blood pressure is one of the chronic conditions characterized by increased blood pressure on the walls of arteries. So non-pharmacological therapies such as the provision of tera gymnastics sports activities will be the best alternative to overcome hypertension in the elderly. This study aims to examine the effect of tera gymnastics on changes in blood pressure in elderly people with hypertension at the Ismoyo Elderly Posyandu, Banjarejo Village, Taman district Madiun city.

This research design uses Experimental with pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 20 people using the total sampling technique. Data collection tools using blood measurement observation sheets. The statistical test used is the Wilcoxon test.

The results of the Wilcoxon test analysis of giving tera gymnastics for 3 times a week obtained a pretest systole blood pressure value of 140 mmHg, posttest systole blood pressure 131 mmHg. and pretest diastole blood pressure value 93mmHg Posttest diastole blood pressure 85 mmHg This means that there are changes in blood pressure before and after giving tera exercises for 3 times a week.

With this, the provision of tera gymnastics intervention to respondents with hypertension is considered effective in reducing blood pressure. Tera gymnastics can be applied individually in patients with hypertension. Tera exercises can be done 3 times a week to help lower blood pressure

Keywords : Blood Pressure, Tera Gymnastics,Hypertension

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Senam Tera.....	7
2.1.1 Pengertian Senam Tera	7
2.1.2 Manfaat Senam Tera	7
2.1.3 Indikasi dan kontraindikasi Senam pada Lansia.....	9
2.1.4 Teknik Senam Tera	10
2.1.5 Frekuensi Senam Tera	22
2.1.6 Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah	23

2.2 Konsep Tekanan Darah	24
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah.....	24
2.2.2 Patofisiologi Tekanan Darah	24
2.2.3 Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	26
2.2.4 Klasifikasi Tekanan Darah.....	29
2.2.5 Pengukuran Tekanan Darah.....	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	29
3.1 Kerangka Konsep	29
.....	29
3.2 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	32
4.1 Desain Penelitian	32
4.2 Populasi dan Sampel	33
4.2.1 Populasi.....	33
4.2.2 Sampel	33
4.3 Kerangka kerja Penelitian	35
4.4 Identifikasi Variabel	36
4.4.1 Variabel <i>Independent</i> (Bebas)	36
4.4.2 Variabel <i>dependent</i> (Terikat)	36
4.5 Definisi Operasional.....	36
4.6 Instrumen Penelitian.....	37
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian	37
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	37
4.9 Pengolahan Data dan Analisis Data	39
4.9.1 Pengolahan Data	39
4.9.2 Analisis Data.....	41
4.10 Etik Penelitian	43
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
5.1 Hasil.....	45
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum	45
5.1.3 Penyajian Data Khusus	48

5.2 Pembahasan	52
5.2.1 Pre Test Sistol Dan Diastol Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Ismoyo	52
5.2.2 Post Test Sistol Dan Diastol Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Ismoyo	54
5.2.3 Pengaruh senam tera terhadap perubahan tekanan darah Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Ismoyo	55
BAB 6 PENUTUP	58
6.1 Kesimpulan.....	58
6.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
Dinas Kesehatan Kota Madiun. (2021). PROFIL KESEHATAN Kota Madiun..	60
2021. Dinas Kesehatan Kota Madiun.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional	36
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan umur di Posyandu Lansia	46
Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun	46
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu.....	46
Lansia Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun.....	46
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Posyandu Lansia	47
Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun	47
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Lansia	47
Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun.	47
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi tekanan darah sistol dan diastole sebelum.....	48
diberikan senam tera pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia	48
Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota madiun.....	48
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi tekanan darah sistol dan diastol sesudah diberikan senam tera pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia ismoyo.....	49
Tabel 5.7 Tabel Pretest Dan Post Tekanan Darah Diastol pada Penelitian	51
Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada	51
Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman.....	51
Kota Pada Bulan Juni 2023.	51
Tabel 5.8 Tabel Pretest Dan Post Tekanan Darah Diastol pada Penelitian	52
Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada	52
Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman.....	52
Kota Pada Bulan Juni 2023.	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan dan Gambar Peregangan Senam TeraIndonesia (DPP Senam Tera, 2009).	10
Gambar 2.2 Gerakan dan Gambar Persendian Senam Tera Indonesia(DPP Senam Tera, 2009).	14
Gambar 2.3 Gerakan dan Gambar Pernapasan Senam TeraIndonesia (Komunitas Senam Tera, 2011).	18
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kota Madiun	29
Gambar 4.1 Penelitian One Group Pre Test – Post Test Design.....	32
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kota Madiun	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan	62
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 3 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian	68
Lampiran 4 Dokumentasi	69
Lampiran 5 Sop Senam Tera	72
Lampiran 6 Lembar Observasi	75
Lampiran 7 Observasi Hasil	76
Lampiran 8 Hasil Spss	81

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

WHO	: <i>World Health Organization</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
Degenerative	: Kondisi Kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu
CRH	: <i>Corticotropin releasing hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenokortikotropik</i>
CO	: <i>Cardio Output</i>
Middle age	: Usia pertengahan
Elderly age	: Lanjut usia
Very old	: Usia sangat tua
Pulse pressure	: Tekanan nadi
Cardio Output	: Curah jantung
Sphygmomanometer	: Alat ukur tekanan darah