SKRIPSI

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN

Oleh:
SATRIANI ROFIFATUROHMA
NIM : 202002098

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2024

SKRIPSI

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN

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

Oleh:
SATRIANI ROFIFATUROHMA
NIM : 202002098

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Satriani Rofifaturohma
NIM : 202002098
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal : 9 Agustus 2024

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes	Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0716047801	NIDN. 0725108201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Satriani Rofifaturohma
NIM : 202002098
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN

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

Pada Tanggal : 20 September 2024

Dewan Penguji

Ketua : Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NIDN. 0708108803

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

Penguji II : Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NIDN. 0725108201

Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Zaenal Abidin, S.KM, M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Satriani Rofifaturohma

NIM : 202002098

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 yang belum/tidak dipublikasikan, sebelumnya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka

Madiun, 20 September 2024

Penulis,



Satriani Rofifaturohma

NIM. 202002098

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Satriani Rofifaturohma
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 20 April 2002
Agama	: Islam
Alamat	: Jl Ki Hajar Dewantoro RT. 03/RW. 09
Email	: satrianirani20@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. Lulus TK Muslimat NU Magetan Tahun 2007
2. Lulus MIN Tawanganom Magetan Tahun 2014
3. Lulus MTSN Panekan Tahun 2017
4. Lulus SMKN 1 Magetan Tahun 2020
5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2024

ABSTRAK

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN

Satriani Rofifaturohma

Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung itu bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan

Jenis penelitian ini analitik dengan desain pra-eksperimental dengan bentuk *one-group pre-post test design* dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi Lansia yang berusia 60 – 90 tahun di di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan sebanyak 55 orang. Jumlah sampel 48 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling.* Pengambilan data tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* aneroid dan *stetoskop* onemed. Data dianalisis menggunakan uji alternatif *Wilcoxon*

Hasil penelitian menunjukan nilai rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi senam prolanis tekanan darah sistolik sebesar 155.10 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 89.38 mmHg. yang di interpretasikan dalam kategori hipertensi tahap 1, untuk nilai rata-rata tekanan darah setelah diberikan senam prolanis tekanan darah sistolik sebesar 147.29 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 86.46 mmHg. yang artinya kategori hipertensi derajat 1. Analisis uji statistic dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan sebesar *p-value 0,000<α=0,05* untuk tekanan darah sistol *dan p-value 0,049 <α=0,05* untuk tekanan darah diastol

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh terapi senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolic pada lansia penderita hipertensi di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan. dari penelitian ini diharapkan menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Senam Prolanis,Tekanan Darah, Lansia Penderita Hipertensi

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROLANIS EXERCISES ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT UPT TRESNA WERDHA, MAGETAN DISTRICT

Satriani Rofifaturohma

Blood pressure is the pressure exerted on the walls of the arteries when blood is pumped by the heart throughout the body. The higher the blood pressure, the harder the heart works. This study aims to determine whether there is an effect of prolanis exercise on blood pressure in elderly people with hypertension at UPT Tresna Werdha, Magetan Regency.

This type of research is analytical with a pre-experimental design in the form of a one-group pre-post test design. In this study, there were 55 elderly hypertensive sufferers aged 60 - 90 years at UPT Tresna Werdha, Magetan Regency. The total sample was 48 respondents taken using purposive sampling technique. Blood pressure data was collected using an aneroid sphygmomanometer and Onemed stethoscope. Data were analyzed using the alternative Wilcoxon test

The results of the study showed that the average blood pressure value for hypertension sufferers before being given prolanis exercise therapy was systolic blood pressure of 155.10 mmHg and diastolic blood pressure of 89.38 mmHg. which was interpreted in the stage 1 hypertension category, for the average blood pressure value after being given prolanis exercises, the systolic blood pressure was 147.29 mmHg and the diastolic blood pressure was 86.46 mmHg. which means hypertension degree category 1. Statistical test analysis with Wilcoxon obtained a significant value of p-value 0.000<α=0.05 for systolic blood pressure and p-value 0.049 <α=0.05 for diastolic blood pressure

Based on the research results, there is an effect of prolanis exercise therapy on reducing systolic and diastolic blood pressure in elderly people with hypertension at UPT Tresna Werdha Social Home, Magetan Regency. From this research it is hoped that it will reduce blood pressure.

Keywords : *Prolanis Exercise, Blood Pressure, Elderly People with Hypertension*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan". Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempaataan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, karena atas segala izin, karunia, dan kehendak-Nya, saya diberikan kemudahan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini secara tepat waktu. Rasa syukur yang tidak terhenti saya panjatkan atas segala kebesaran-Nya yang telah memberi kesempatan kepada saya, meridhoi setiap langkah saya, dan kemudian mengabulkan doa-doa saya sesuai dengan waktu dan hal apa yang terbaik untuk saya.
2. Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
4. Achmad Vindo Galaresa,S.kep.,Ns., M.kep selaku Ketua Dewan Penguji yang memberikan kritik dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes sselaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti.

6. Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah merelakan waktunya dan sabar untuk membimbing penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Teruntuk orang yang teristimewa dalam hidup saya kedua orang tua tercinta telah membesarkan saya hingga saat ini dan selalu memberikan semangat kepada saya dalam mengerjakan skripsi serta kakak perempuan Rohmi Irjaya . Terimakasih sudah selalu sabar, percaya dan selalu mendoakan setiap langkah yang saya pijak, tetap sehat terus untuk bapak dan ibu semoga saya dapat menjadi seseorang yang sukses dan bisa membanggakan .
8. Teruntuk orang spesial saya dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses penyusunan skripsi. Semoga kelak kalian menjadi orang yang sukses dan membanggakan.
9. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terimakasih kepada diri saya Satriani Rofifaturohma yang sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri. Semoga saya bisa berjuang dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya.

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 l skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin

Wassalamualaikum Wr. Wb

Madiun, 20 September 2024
Peneliti



Satriani Rofifaturohma
NIM. 202002098

DAFTAR ISI

Halaman Judul ii
Lembar Persetujuan iii
Lembar Pengesahan iv
Halaman Pernyataan v
Daftar Riwayat Hidup vi
Abstrak vii
Abstract viii
Kata Pengantar ix
Daftar Isi xi
Daftar Tabel xiv
Daftar Gambar xvi
Daftar Lampiran xvii
Daftar Singkatan dan Istilah xviii
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 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Tekanan Darah 8
2.1.1 Fisiologi Tekanan Darah 8
2.1.2 Etiologi Tekanan Darah 11
2.1.3 Klasifikasi Tekanan Darah 12
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah 12
2.2 Konsep Senam Prolanis 15
2.2.1 Pengertian Senam Prolanis 15
2.2.2 Tujuan Senam Prolanis 16
2.2.3 Dampak Positif Senam Prolanis 17
2.2.4 Teknik Senam Prolanis 17
2.3 Konsep Lansia 23
2.3.1 Pengertian Lansia 23
2.3.2 Batasan Umur Lansia 24
2.3.3 Ciri-Ciri Lansia 24
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketuaan 25
2.3.5 Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Lansia 25
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN
3.1 Kerangka Konsep 29
3.2 Hipotesis Penelitian 30

BAB 4 METODE PENELITIAN
4.1 Desain Penelitian 31
4.1.1 Populasi 31
4.1.2 Sampel 32
4.2 Teknik Sampling 34
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 35
4.4 Identifikasi Variabel 36
4.4.1 Variabel Independent 36
4.4.2 Variabel Dependent 36
4.5 Definisi Operasional 36
4.6 Instrumen Penelitian 36
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian 37
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 37
4.8.1 Pre Eksperimen 37
4.8.2 Eksperimen 38
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data 39
4.9.1 Pengolaan Data 39
4.9.2 Analisa Data 42
4.10 Etika Penelitian 43
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
5.1 Hasil Penelitian 44
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 44
5.1.2 Data Umum 45
5.1.3 Data Khusus 50
5.2 Pembahasan 52
5.2.1 Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Senam Prolanis pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan 52
5.2.2 Identifikasi Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi Senam Prolanis pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan 53
5.2.3 Analisis Pengaruh Terapi Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan 55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN
6.1 Simpulan 58
6.2 Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 60
LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Klasifikasi Menurut JNC (*The Joint National Committee on Prevention)*	12
Tabel 4.1	Desain penelitian yang telah *one group pretest postest design*	31
Tabel 4.2	Definisi Operasional	36
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	45
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	45
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	46
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	46
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rutin Olahraga di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	47
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	47
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Keturunan Hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	47
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	48
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Merokok di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	48
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Makan Asin di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	49
Tabel5.11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengkonsumsi Kafein di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	49
Tabel 5.12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rutin Periksa di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	49
Tabel 5.13	Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dilakukan Terapi Senam Prolanis di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	50
Tabel 5.14	Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sesudah Dilakukan Terapi Senam Prolanis di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan	50

Tabel 5.15 Hasil Uji *Wilcoxone* Pengaruh Terapi Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. Di UPT Tresna Werdha Kabupaten Magetan 51

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di UPT Tresna Werdha kabupaten Magetan.	29
Gambar 4.1	Kerangka Kerja	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Surat Izin Pengambilan Data Awal	62
Lampiran	2	Surat Keterangan Layak Etik.....	63
Lampiran	3	Surat Izin Penelitian	64
Lampiran	4	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	65
Lampiran	5	Lembar Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran	6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	67
Lampiran	7	Lembar Observasi Responden.....	68
Lampiran	8	Lembar Observasi Responden.....	70
Lampiran	9	SOP Senam Prolanis.....	71
Lampiran	10	Tabulasi Data Umun.....	74
Lampiran	11	Tabulasi Data Khusus.....	76
Lampiran	12	Tabulasi Tekanan Darah.....	78
Lampiran	13	Uji Statistika Spss	80
Lampiran	14	Hasil Uji SPSS Distribusi Frekuensi	81
Lampiran	15	Hasil Uji SPSS Data Khusus	84
Lampiran	16	Hasil Uji Normalitas SPSS.....	86
Lampiran	17	Hasil Uji Pengaruh SPSS.....	87
Lampiran	18	Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran	19	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	89
Lampiran	20	Lembar Bimbingan.....	90

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
KPAI	: Komisi Perlindungan Anak Indonesia
WHO	: *World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Coding	: Kode
Confidentialy	: Kerahasiaan.
Data Entry	: Data yang masuk.
Editing	: Proses yang digunakan untuk mengolah dan memperbaiki data seperti teks, gambar, video atau audio.
Editing	: Edit
Inform Consent	: Lembar persetujuan
Post-test	: Sesudah.
Pre-test	: Sebelum.
Scoring	: Skor
Tabulating	: Bentuk deskripsi yang sifat umum dari hasil scoring
Vadility	: Vadilitas