

SKRIPSI
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA



OLEH

BEATRICE DWINARTI VIRGILLIA NDAJONG

PO.5303209201174

KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024

SKRIPSI
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program
Sarjana Terapan Keperawatan pada Prodi Pendidikan Profesi Ners
Politeknik Kesehatan Kupang



OLEH
BEATRICE DWINARTI VIRGILLIA NDAJONG
PO.5303209201174

KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

NIM : PO5303209201174

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik

Perguruan : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 5 Juli 2024

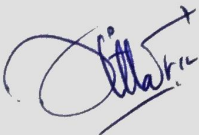
Pembuat Pernyataan



Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

Mengetahui :

Pembimbing Utama



Maria Sambriang, SST.,MPH

NIP.196808311989032001

Pembimbing Pendamping



Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 196901111994032002

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

"Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia"

Disusun Oleh :

Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

PO.5303209201174

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/seminar pada tanggal :

Kupang, 5 Juli 2024

Pembimbing Utama



Maria Sambriang, SST.,MPH

NIP.196808311989032001

Pembimbing Pendamping

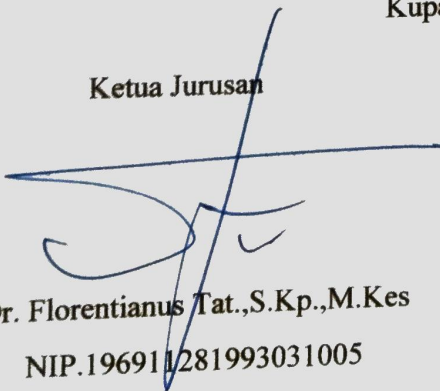


Jane Leo Mangi ,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 196901111994032002

Kupang, 5 Juli 2024

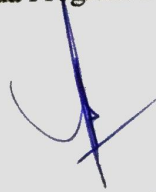
Ketua Jurusan



Dr. Florentianus Tat.,S.Kp.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi



Ns. Yoani M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep

NIP.197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

"Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia"

Disusun Oleh :

Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

PO.5303209201174


Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 5 Juli 2024

Mengesahkan :


Penguji

Ns. Kori Limbong, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 197802022002122001

(.....)

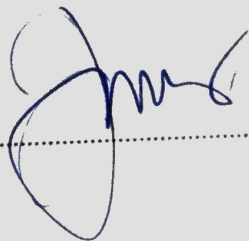
Pembimbing Utama

Maria Sambriang, S.ST.,M.P.H
NIP.196808311989032001

(.....)

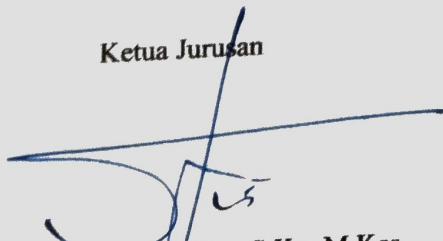
Pembimbing Pendamping

Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 196901111994032002


(.....)

Mengetahui

Ketua Jurusan


Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi


Ns. Yoani M. V. B. Aty, S.Kep.,M.Kep
NIP.197908052001122001

BIODATA PENULIS

Nama : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong
Tempat Tanggal Lahir : Ruteng, 23 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Nekang, Kelurahan Watu, Kecamatan Langke Rembong
Email : bndajong123@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Dharma Wanita : Tahun 2007-2008
SDK Ruteng V : Tahun 2008-2014
SMP Negeri 1 Langke Rembong : Tahun 2014-2017
SMA Negeri 1 Langke Rembong : Tahun 2017-2020
Poltekkes Kemenkes Kupang : Sejak 2020 berkuliah di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Motto

“Hidup Seperti Larry”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya yang telah memberikan berbagai petunjuk, kemudahan serta karunia kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Ergonomik Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”** dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Skripsi ini terselesaikan atas bimbingan dan arahan berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Maria Sambriang, SST.,MPH. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran, motivasi serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Ns. Kori Limbong, S.Kep.,M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini lebih lanjut
4. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
5. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
6. Ibu Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
7. Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes, selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya yang telah memberikan berbagai petunjuk, kemudahan serta karunia kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Ergonomik Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”** dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Skripsi ini terselesaikan atas bimbingan dan arahan berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Maria Sambriang, SST.,MPH. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran, motivasi serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Ns. Kori Limbong, S.Kep.,M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini lebih lanjut
4. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
5. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
6. Ibu Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
7. Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes, selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini

8. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah mendidik, memberi dukungan dan bimbingan selama ini
9. Kedua orang tua dan saudara penulis yang telah memberikan bantuan berupa dukungan, motivasi dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh keluarga penulis di Kupang yang senantiasa membantu penulis berupa banyak hal dalam penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman angkatan V Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan terutama yang telah memberikan informasi, semangat dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Sahabat-sahabat yang terkasih, Galensia Putri Viani, Melania Adtrivonia Gias, Karolina Virgin Dwi Setyawati dan Clarita Mutiara Saiman yang senantiasa mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| BIODATA PENULIS | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| <i>ABSTRACT</i> | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4. Manfaat Penulisan..... | 4 |
| 1.5. Keaslian Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1. Konsep Penyakit Hipertensi..... | 7 |
| 2.1.1. Pengertian Hipertensi | 7 |
| 2.1.2. Klasifikasi Hipertensi..... | 7 |
| 2.1.3. Etiologi Hipertensi | 8 |
| 2.1.4. Manifestasi Klinis Hipertensi | 9 |
| 2.1.5. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi..... | 9 |
| 2.1.6. Penatalaksanaan Hipertensi | 9 |
| 2.1.7. Komplikasi Hipertensi | 10 |
| 2.1.8. Pencegahan Hipertensi..... | 12 |
| 2.2. Konsep Lanjut Usia (Lansia) | 12 |
| 2.2.1. Pengertian Lanjut Usia..... | 12 |
| 2.2.2. Klasifikasi Lanjut Usia | 12 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.3. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia | 13 |
| 2.2.4. Tugas Perkembangan Pada Lanjut Usia | 13 |
| 2.3. Konsep Senam Ergonomik | 14 |
| 2.3.1. Pengertian Hipertensi | 14 |
| 2.3.2. Manfaat Hipertensi | 14 |
| 2.3.3. Cara Kerja Senam Ergonomik dalam Menurunkan Tekanan Darah | 15 |
| 2.3.4. Indikasi dan Kontraindikasi | 16 |
| 2.3.5. Prosedur Latihan Senam Ergonomik | 16 |
| 2.4. Kerangka Teori | 20 |
| 2.5. Kerangka Konsep Penelitian | 20 |
| 2.6. Hipotesis | 20 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 21 |
| 3.1. Rancangan Penelitian | 21 |
| 3.2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling | 21 |
| 3.3. Variabel Penelitian | 23 |
| 3.4. Definisi Operasional Penelitian | 23 |
| 3.5. Instrumen Penelitian dan Uji Validitas dan Reliabilitas | 25 |
| 3.6. Metode Pengumpulan Data | 25 |
| 3.7. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian | 25 |
| 3.8. Lokasi dan Waktu Penelitian | 26 |
| 3.9. Analisis dan Penyajian Data | 26 |
| 3.10. Etika Penelitian | 27 |
| HASIL PENELITIAN | 28 |
| 4.1. Hasil Penelitian | 28 |
| BAB V PEMBAHASAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN | 32 |
| 5.1. Pembahasan | 32 |
| 5.2. Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian | 39 |
| BAB VI PENUTUP | 40 |
| 6.1. Kesimpulan | 40 |
| 6.2. Saran | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | 42 |

| | |
|---------------|----|
| LAMPIRAN..... | 45 |
|---------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi | 8 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 23 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, riwayat keluarga yang menderita hipertensi, riwayat merokok dan minum alkohol di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia DI Kupang Bulan Maret 2024 (n= 31)..... | 29 |
| Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Selama 6 hari (n = 31)..... | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori..... | 20 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian..... | 20 |
| Gambar 3.1 Rancangan Penelitian..... | 21 |
| Gambar 4.1 Gambar Tekanan Darah Sistolik..... | 30 |
| Gambar 4.2 Gambar Tekanan Darah Diastolik..... | 30 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Data Umum Responden..... | 45 |
| Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Ergonomik | 46 |
| Lampiran 3 Lembar Observasi Penderita Hipertensi | 53 |
| Lampiran 4. Lembar Informed Consent..... | 55 |
| Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden | 56 |
| Lampiran 6. Surat Data Awal | 57 |
| Lampiran 7. Surat Izin dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu | 58 |
| Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian | 59 |
| Lampiran 9. Uji SPSS | 60 |
| Lampiran 10. Data Tabulasi..... | 62 |
| Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian..... | 66 |
| Lampiran 12. Lembar Konsultasi | 67 |
| Lampiran 13. Hasil Uji Etik Penelitian..... | 74 |

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA

Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong¹

Maria Sambri², Jane Leo Mangi³, Kori Limbong⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Pendidikan Profesi Ners

bndajong123@gmail.com

Latar Belakang : Usia lanjut adalah suatu proses yang alami yang tidak dapat dihindari oleh manusia. Lansia ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan kehidupan seksual. Hipertensi atau sering disebut penyakit darah tinggi, adalah salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal kronik bahkan hingga kematian. Senam ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah juga memaksimalkan suplai oksigen ke otak. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. **Metode :** Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian pra-pasca tes dalam satu kelompok (*one-group pre-post test design*). Responden berjumlah 34 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. **Hasil** analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* pada lansia menunjukkan hasil *p-value* tekanan darah <0.05 , yaitu 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah setelah dilakukan intervensi. **Kesimpulan :** Senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Ergonomik, Lansia

ABSTRACT
**THE EFFECT OF ERGONOMIC GYMNASTICS ON REDUCING BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION
AT UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG**

Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong¹

Maria Sambri², Jane Leo Mangi³, Kori Limbong⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

bndajong123@gmail.com

Background: Old age is a natural process that cannot be avoided by humans. Elderly is characterized by changes in physical, emotional, and sexual life. Hypertension or often called high blood pressure, is one of the chronic diseases that can increase the risk of coronary heart disease, stroke and chronic kidney failure even to death. Ergonomic gymnastics is a gymnastic technique to restore or correct the position and flexibility of the nervous system and blood flow as well as maximize the supply of oxygen to the brain. **The purpose** of this study was to determine the effect of ergonomic gymnastics on lowering blood pressure in elderly people with hypertension in the UPTD Social Welfare for the Elderly. **Methods:** The research design used is a pre-post test research design in one group (one-group pre-post test design). Respondents totaled 34 people selected by purposive sampling technique. **The results** of the analysis using the Wilcoxon Test in the elderly showed a p-value of blood pressure <0.05 , which is 0.000. This shows that there is a significant difference in blood pressure after the intervention. **Conclusion:** Ergonomic gymnastics can reduce blood pressure in hypertensive elderly people at UPTD Social Welfare for the Elderly in Kupang.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Ergonomic Gymnastics, Elderly