

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA**



OLEH

AGNES RAMBU KAITA RIWA

NIM. PO5303209201120

**KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
POLITEKNIK KESEHATAN JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang



OLEH

AGNES RAMBU KAITA RIWA

NIM. PO5303209201120

**KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
POLITEKNIK KESEHATAN JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM : PO5303209201120
Program studi : D-IV Keperawatan
Perguruan : Poltekkes Kemenkes Kupang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah sepenuhnya hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiat dari tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, saya siap menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Kupang, 11 Juli 2024
Pembuat Pernyataan

Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM.PO5303209201120

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA**

Disusun Oleh

Agnes Rambu Kaita Riwa

NIM.PO5303209201120

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/seminar pada tanggal:

Kupang, 08 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr.Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

Aben B. Y. H. Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 196711181989032001

Kupang, 08 Juli 2024

Ketua Jurusan

Ketua Program Studi

Dr.Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

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

NIP. 197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA**

Disusun Oleh

Agnes Rambu Kaita Riwa

NIM.PO5303209201120

Telah dipertahankan dan diseminarkan didepan dewan penguji

Pada tanggal 11 Juli 2024

Mengesahkan

Penguji Utama

Irfan.,SKM., M.Kes

(.....)

NIP. 197104041998031003

Penguji I

Aben B. Y. H. Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

NIP. 196711181989032001

Penguji II

Dr.Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

(.....)

NIP. 196911281993031005

Kupang, 11 Juli 2024

Ketua Jurusan

Ketua Program Studi

Dr.Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

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

NIP. 197908052001122001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Agnes Rambu Kaita Riwa
Tempat Tanggal Lahir : Paterulima, 02 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Paterulima
Nomor Hp : 082145597023
Email : agnesrambu02@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Anakalang : Tahun 2006
SDN Anakalang Sumba Tengah : Tahun 2012
SMPN 1 Waibakul Sumba Tengah : Tahun 2015
SMA Kristen Waibakul Sumba Tengah : Tahun 2018
Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi NERS Kemenkes Poltekkes Kupang (sejak tahun 2020)

MOTTO

“Kuatkan Dan Teguhkanlah Hatimu, Janganlah Takut Dan Jangan Gemetar Karena Mereka, Sebab Tuhan, Allahmu, Dialah Yang Berjalan Menyertai Engkau; Ia Tidak Akan Membiarkan Engkau Dan Tidak Akan Meninggalkan Engkau”

(Ulangan 31:86)

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

Agnes Rambu Kaita Riwa¹

Florentianus Tat², Aben B. Y. H Romana³, Irfan⁴

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang, Jurusan keperawatan,
Program Studi Pendidikan profesi Ners

Email : agnesrambu02@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi pada lansia disebabkan oleh proses penuaan yang menurunkan fungsi fisiologis, mengurangi efisiensi pompa jantung dan membuat arteri besar kehilangan elastisitasnya. Akibatnya, arteri menjadi kaku dan tidak bisa mengembang dengan baik saat jantung memompa darah, yang mengarah pada peningkatan tekanan darah. Tekanan darah tinggi ditentukan sebagai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas 2018 meningkat menjadi 34,1%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yang tercatat 25,8%, serta di Provinsi NTT yang mencapai 27,72%. Pada tahun 2017, prevalensi penderita hipertensi di Provinsi NTT adalah 14,3%, yang kemudian meningkat menjadi 27,72% pada tahun 2018. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2022 penyakit hipertensi di Puskesmas Sikumana menempati urutan ke dua dengan jumlah penderita sebesar 3.438 kasus dari 11 jumlah Puskesmas di Kota Kupang. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. **Metode :** Penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen rancangan *The one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 39 responden, instrumen yang digunakan lembar observasi tekanan darah, uji statistis yang digunakan uji wilcoxon. **Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia dengan nilai p -value (0,000) untuk tekanan darah sistole dan untuk tekanan darah diastole p -value (0,000) sehingga p -value < 0.05 . **Kesimpulan :** Ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sikumana Kota Kupang. **Saran :** Lansia tetap mengikuti kegiatan senam lansia yang dilakukan di posyandu prolanis di Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Lansia

ABSTRACT

THE EFFECT OF ELDERLY GYMNASTICS ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE SIKUMANA HEALTH CENTER

Agnes Rambu Kaita Riwa¹

Florentianus Tat², Aben B. Y. H Romana³, Irfan⁴

*Ministry of Health Kupang Health Polytechnic, Nursing Department,
Professional Nurse Education Study Program*

Email : agnesrambu02@gmail.com

Background: Hypertension in the elderly is caused by the aging process that degrades physiological functions, reduces the pumping efficiency of the heart and makes large arteries lose their elasticity. As a result, the arteries become stiff and cannot expand properly when the heart pumps blood, leading to an increase in blood pressure. High blood pressure is defined as systolic over 140 mmHg and diastolic over 90 mmHg. The prevalence of hypertension in Indonesia according to Riskesdas 2018 increased to 34.1%. This figure is higher than the 2013 Riskesdas which recorded 25.8%, as well as in NTT Province which reached 27.72%. In 2017, the prevalence of hypertension in NTT Province was 14.3%, which then increased to 27.72% in 2018. Based on data from the Kupang City Health Office in 2022, hypertension in Sikumana Health Center ranks second with 3,438 cases out of 11 health centers in Kupang City. **Objective:** Knowing the effect of elderly gymnastics on changes in blood pressure in elderly people with hypertension in the Sikumana Health Center Working Area. **Method:** Quantitative research with pre-experimental design The one group pretest-posttest design. The sample amounted to 39 respondents, the instrument used was a blood pressure observation sheet, the statistical test used was the Wilcoxon test. **Results:** This study shows that there is an effect on systole and diastole blood pressure before and after elderly gymnastics with a p-value (0.000) for systole blood pressure and for diastole blood pressure p-value (0.000) so that the p-value <0.05. **Conclusion:** There is an influence of elderly exercise on changes in blood pressure in elderly people with hypertension at the Sikumana Community Health Center, Kupang City. **Suggestion:** Elderly people continue to take part in elderly exercise activities carried out at the prolanis posyandu at the Sikumana Community Health Center, Kupang City.

Keywords: Hypertension, Elderly, Elderly Gymnastics

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat, dan kasih-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana”** dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes sebagai pembimbing utama, Ibu Aben B. Y. H. Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing pendamping dan Bapak Irfan SKM., M.Kes sebagai penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan SKM., M.Kes selaku Bapak Direktur Politeknik Kesehatan kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Yoani Maria V. B. Aty, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Ibu Maria Sambriang, S.ST., M.P.H selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kupang yang telah mendidik dan mengajarkan penulis selama masa perkuliahan.
6. Kepada Puskesmas Sikumana yang telah mengizinkan penulis untuk mengambil data awal dan melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Alm. Ayah Umbu Laiya Duka dan Ibu Bangi Wiku yang selalu mendoakan dan memotivasi saya untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada keluarga terutama saudara kakak Moy, kakak alfrid dan adik Marsa yang telah mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat saya Angelintan, Angel Yolanda, Carmila, Etwinn, Gres, yang selalu memberikan

dorongan dan dukungan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan secara individu, namun telah memberikan bantuan dan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan cara mereka masing-masing.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat berharap menerima kritik dan saran konstruktif dari semua pihak, agar skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Kupang, 11 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5. Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia.....	10
2.1.1 Pengertian lansia	10
2.1.2 Batasan Umur Lansia	10
2.1.3 Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	10
2.2 Konsep Hipertensi.....	16
2.2.1 Pengertian Hipertensi	16
2.2.2 Etiologi Hipertensi	16

2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	18
2.2.4 Faktor Resiko Hipertensi.....	18
2.2.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	22
2.2.6 Penatalaksanaan Hipertensi.....	22
2.3 Konsep Senam Lansia.....	25
2.3.1 Pengertian Senam Lansia	25
2.3.2 Manfaat Senam Lansia.....	25
2.3.3 Tujuan Senam Lansia.....	27
2.3.4 Langkah-Langkah Senam Lansia.....	27
2.3.5 Pengaruh Senam Lansia	29
2.3.6 Gerakan Senam Lansia.....	30
2.3.7 Kerangka Teori penelitian.....	32
2.3.8 Kerangka Konsep Penelitian	33
2.3.9 Hipotesis.....	34

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Populasi dan Sampel.....	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	36
3.5 Defenisi Operasional.....	37
3.6 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Alat Ukur atau Instrumen penelitian dan Bahan Penelitian... 38	
3.8 Prosedur Penelitian	38
3.9 Pengelolaan Data	39
3.10 Teknik Analisa Data	39
3.11 Etika Penelitian.....	40

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Data Umum.....	43
4.1.2 Data Khusus.....	47
4.2 Pembahasan	50

BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan 58
5.2 saran 58
DAFTAR PUSTAKA 42

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Klasifikasi Hipertensi	18
Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Lansia Dengan hipertensi	46
Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Lansia	47
Tabel 4.3 Distribusi Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Lansia	48
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.5 Uji Wilcoxon.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi responden	61
Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 3 : Lembar Observasi	63
Lampiran 4 : Lembar ACC Judul.....	64
Lampiran 5 : Lembar Surat Pengambilan Data Awal.....	65
Lampiran 6 : Lembar Konsultasi	66
Lampiran 7 : Surat Kelayakan Etik.....	72
Lampiran 8 : Surat Ijin Penelitian.....	73
Lampiran 9 : Surat Selesai Penelitian	74
Lampiran 10 : Lembar Standar Operasional Prosedur.....	76
Lampiran 11 : Uji Statistic	79
Lampiran 12 : Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia	81
Lampiran 13 : Rata-Rata Tekanan Darah Lansia.....	82
Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian.....	83