

SKRIPSI
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

📍 Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
☎️ (0380) 8800256
🌐 <https://poltekkeskupang.ac.id>

OLEH
DONALDO HARYANTO TAFETIN
PO.5303209211479

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

SKRIPSI
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Skripsi Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

📍 Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
☎️ (0380) 8800256
🌐 <https://poltekkeskupang.ac.id>

OLEH
DONALDO HARYANTO TAFETIN
PO.5303209211479

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Donaldo Haryanto Tafetin

NIM : PO5303209211479

Program Studi : D-IV Keperawatan

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, 2025

Pembuat Pernyataan



Donaldo Haryanto Tafetin

**LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien
Dewasa Hipertensi di Puskesmas Oesapa"**

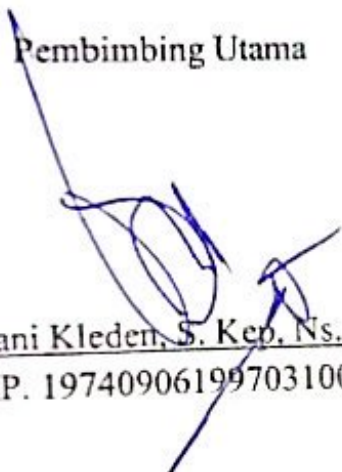
Disusun Oleh

Donaldo Haryanto Tafetin
PO.5303209211479

Telah Disetujui oleh Pembimbing pada Tanggal: 14 Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

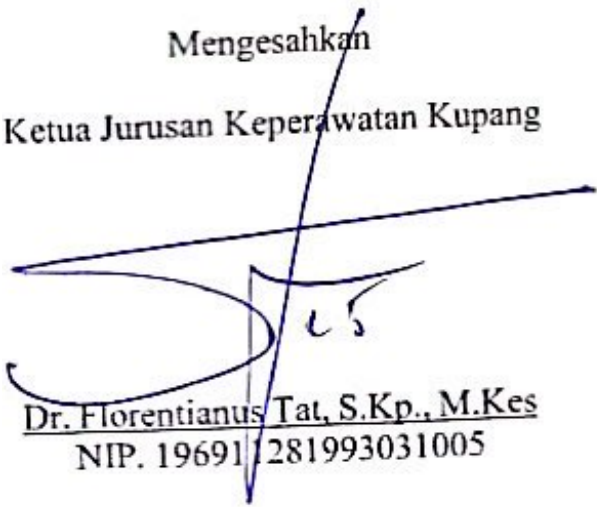

Simon Sani Kleden, S. Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197409061997031000

Pembimbing Pendamping


Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199211072022032001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


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

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana
Terapan Keperawatan


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

LEMBAR PENGESAHAN

“Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien
Dewasa Hipertensi di Puskesmas Oesapa”

Disusun Oleh

Donaldo Harvanto Tafetin
PO.5303209211479

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 24 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji,

Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,Msi
NIP. 196212311989031039

(.....*Canunh*.....)

Pembimbing Utama,

Simon Sani Kleden, S. Kep.,Ns., M.Kep
NIP. 197409061997031000

(.....*[Signature]*.....)

Pembimbing Pendamping,

Riny Pujivanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199211072022032001

(.....*[Signature]*.....)

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

[Signature]
L.6

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

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan

[Signature]

Ns. Yoany M.V.B. Atv, S.Kep.,M.Kep
NIP.197908052001122001

BIODATA PENULIS

Nama : Donaldo Haryanto Tafetin

Tempat Tanggal Lahir : Kupanng, 12 Desember 2003

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama: Kristen Protestan

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Naikolan, Lapangan Raja Haba, Gang Kasih 2 No. 2

Email : tafetindonaldo@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Santa Maria Naikolan : Tahun 2008

SD Negeri Naikoten 2 : Tahun 2009 - 2012

SD Impres Oepura 2 : Tahun 2012 - 2015

SMP Negeri 3 Kota Kupang : Tahun 2015 - 2018

SMA Negeri 7 Kota Kupang : Tahun 2018 - 2021

Poltekkes Kemenkes Kupang : Sejak Tahun 2021 Berkuliah Di Program
Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Mintalah, Maka Akan Diberikan kepadamu, Carilah, Maka Kamu Akan Mendapat; Ketoklah, Maka Pintu Akan Dibukakan Bagimu."
(Matius 7:7)

"Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang."
(Amsal 23:18)

"Tetaplah Berdoa"
(1 Tesalonika 5: 17)

"Jangan Mati Sebelum Sukses"

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Sang Juru Selamat Tuhan Yesus Kristus yang selalu senantiasa mengiringi langkah dan masa depan saya yang penuh harapan.
2. Kepada kedua orang tuaku ayahku tercinta Drs. Rehuel J. Tafetin dan ibuku tersayang Sri Endang Suyatmi yang telah memberikan doa, dukungan, cinta, dan pengorbanan yang tak ternilai. Terimakasih atas segala sayang dan nasehat yang tak henti diberikan kepada saya. Terimakasih buat perjuangan yang tak henti yang diberikan kepada saya sampai saya berhasil menempuh pendidikan sampai sarjana.
"I love my father and mother very much"
3. Kepada Kedua Saudara-Saudariku, Kakak Nofryanto P. A. Tafetin dan Adik Olivia W. Tafetin. Terimakasih juga buat doa dan dukungan kalian yang begitu luar biasa, ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini dan karena kalianlah saya lebih semangat dalam menempuh sarjana.
4. Kepada kekasihku tersayang yang tidak bisa di ungkapkan namanya, yang selalu memberikan doa dan dukungan baik materi dan terimakasih sudah menjadi pendengar baik maupun keluh kesah kehidupan penulis, terimakasih buat semua kebaikanmu dari selama kuliah sampai sekarang tetap semangat dan terima kasih sudah memberikan semangat dan selalu menasehatiku.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang” dengan baik.

Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Simon Sani Kleden, S. Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ibu Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis. Bapak Gadur Blasius, S.Kep., Ns., MSi selaku penguji yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis.

1. Bapak Irfan SKM., M.Kes, selaku 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 Ns.Yoani M. V. B. Aty., S. Kep., M.Kep, selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Kepada seluruh saudara/I, keluarga, orang-orang terkasih yang dengan tulus hati selalu mendukung penulis 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,

2025

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA PENULIS.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiv
BAB 1 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 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Penyakit Hipertensi	6
2.2. Konsep Senam Ergonomik.....	11
2.3. Kerangka Teori.....	17
2.4. Kerangka Konsep Penelitian	17
2.5. Hipotesis	17
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	18
3.1. Rancangan Penelitian	18
3.2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	18
3.3. Variabel Penelitian	20
3.4. Definisi Operasional Penelitian.....	20
3.5. Instrumen Penelitian dan Uji Validitas dan Reliabilitas	21
3.6. Metode Pengumpulan Data	21
3.7. Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	21
3.8. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
3.9. Analisis dan Penyajian Data.....	23
3.10. Etika Penelitian	24
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.2 Pembahasan	28
4.3 Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian	34
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	25
Tabel 4.2 Karakteristik Pengukuran Tekanan Darah Sistolik.....	26
Tabel 4.3 Karakteristik Pengukuran Tekanan Darah Diastolik	27
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	27
Tabel 4.5 Karakteristik Pengukuran Tekanan Pre Dan Post	28
Tabel 4.6 Hasil Distribusi Tekanan Darah.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian	17
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Dinkes ke Puskesmas....	41
Lampiran 2 Lembar <i>Inform consent</i>	42
Lampiran 3 Data Umum Responden.....	43
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Ergonomik	44
Lampiran 5 Lembar Observasi Penderita Hipertensi	49
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Judul	50
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian	51
Lampiran 8 Hasil Uji SPSS.....	52
Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian	56
Lampiran 10 Hasil Tabulasi	57
Lampiran 11 Lembar Plagiasi	58
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	59
Lampiran 13 Hasil Uji Etik.....	60
Lampiran 14 Hasil Dokumentasi	61

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA

Donaldo Haryanto Tafetin¹
Simon Sani Kleden², Riny Pujiyanti³, Gadur Blasius⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Sarjana Terapan

donaldotafetin@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan dukungan terapi non-farmakologis, salah satunya melalui senam ergonomik.

Tujuan: Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di Puskesmas Oesapa.

Metode: Penelitian menggunakan desain *one group pre-post test* dengan jumlah sampel 34 responden yang dipilih secara *random sampling*. **Hasil:** Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada tekanan sistolik dan diastolik dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$).

Kesimpulan bahwa senam ergonomik efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Senam ergonomik dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk membantu pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan

Kata kunci: Senam ergonomik, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ADULT HYPERTENSIVE PATIENTS AT OESAPA PUBLIC HEALTH CENTER

Donaldo Haryanto Tafetin¹
Simon Sani Kleden², Riny Pujiyanti³, Gadur Blasius⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Sarjana Terapan

donaldotafetin@gmail.com

Background: Hypertension is a non-communicable disease known as a *silent killer* because it often shows no symptoms but can lead to serious complications such as stroke and kidney failure. Management of hypertension should not only focus on pharmacological therapy but also requires non-pharmacological support, one of which is ergonomic exercise. **Objective:** This study aims to analyze the effect of ergonomic exercise on changes in blood pressure among adult patients with hypertension at Oesapa Health Center. **Method:** This study used a *one-group pre-post test* design with a total sample of 34 respondents selected through random sampling. The intervention consisted of ergonomic exercise performed twice a week for two weeks. Blood pressure was measured before and after the intervention, and the data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The findings showed a significant reduction in both systolic and diastolic blood pressure after the intervention, with a p-value < 0.05 ($p = 0.000$). **Conclusion:** Ergonomic exercise is proven to be effective in lowering blood pressure among patients with hypertension. It can be implemented as a complementary therapy to support blood pressure control and prevent complications in hypertensive patients at healthcare facilities.

Keywords: hypertension, ergonomic exercise, blood pressure,