

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA  
ARNUT SALIU PUSKESMAS KANDUI  
TAHUN 2023**



**Oleh :**

**ANITA DEWI RACHMAWATI**

**113063C1221025**

**PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN  
BANJARMASIN 2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA  
ARNUT SALIU PUSKESMAS KANDUI  
TAHUN 2023**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan



Oleh :

**ANITA DEWI RACHMAWATI**

**113063C1221025**

**PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN  
BANJARMASIN 2023**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui” adalah karya tulis saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memenuhi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Program Sarjana Keperawatan manapun.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing atau tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Banjarmasin, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,

(Anita Dewi Rachmawati)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anita Dewi Rachmawati

NIM : 113063C1221025

Prodi : Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners

Jenis Karya : Skripsi

Sebagai bagian dari Civitas Akademika STIKES Suaka Insan Banjarmasin, yang turut serta mendukung pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Suaka Insan Banjarmasin atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui”.

Dengan adanya hak bebas royalti ini, maka STIKES Suaka Insan Banjarmasin mempunyai kebebasan secara penuh untuk menyimpan, *editing*, mengalihkan ke format atau media yang berbeda, melakukan pengelolaan berupa *database* serta melakukan publikasi tugas akhir saya ini dengan pertimbangan tetap mencantumkan nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Banjarmasin

Pada tanggal : Juli 2023

Saya yang menyatakan

(Anita Dewi Rachmawati)

## *CURRICULUM VITAE*

- A. Nama : Anita Dewi Rachmawati
- B. Tempat/Tanggal Lahir : Sampit / 07 Februari 1986
- C. Agama : Kristen Protestan
- D. Status : Menikah
- E. Identitas Keluarga :
1. Nama
    - a. Ayah : Agus Ribowo
    - b. Ibu : Sani Ningsih
  2. Pekerjaan
    - a. Ayah : Meninggal dunia
    - b. Ibu : Wiraswasta
- F. Alamat : Jl. A.Yani no 128 Kandui Barito Utara
- G. Riwayat Pendidikan :
1. SD : SDN Pelangsian 10 Sampit (1992-1998)
  2. SMP : SMP N-7 Sampit (1998-2001)
  3. SMA : SMA N-2 Sampit (2001-2004)
  4. Perguruan Tinggi : D III Akper Eka Harap Palangka Raya (2004-2007)
  5. Perguruan Tinggi : Sarjana Keperawatan dan Profesi STIKES



Suaka Insan Banjarmasin (2022 s/d Sekarang) SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN SUAKA INSAN BANJARMASIN PROGRAM STUDI  
SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

Jalan Haji Zafri Zam-Zam No. 8 Banjarmasin Telefon (0511) 3361654

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui untuk dilakukan seminar

Banjarmasin, Juli 2023

Pembimbing Proposal

Pembimbing I

Pembimbing II

Theresia Jamini, Ners. M. Kep

Ermeisi Er Unja, Ners. M. Kep

Koordinator Penelitian STIKES Suaka Insan

Banjarmasin



Ermeisi Er Unja, S.Kep. Ners. M. Kep

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ARNUT SALIU PUSKESMAS KANDUI**

Diajukan oleh:

**Anita Dewi Rachmawati**

**113063C1221025**

**Telah Diseminarkan dan Dujikan**

**Pada Juli 2023**

**Penguji I**

**(Warjiman, Ners, MSN)**

**Penguji II**



**(Oktovin, Ners, M.Kep)**

**Penguji III**



**(Aulia Rachman, Ners, M.Kep)**

**Mengetahui**

**Ketua STIKES Suaka Insan Banjarmasin**

**Sr. Imelda Inggir Ladjar, SPC, BSN, MHA**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “ Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui” dengan baik dan lancar.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Sr. Imelda Inggir Ladjar, SPC. BSN. MHA selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
2. Bapak H. Siswandoyo, SKM., M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Barito Utara atas izin yang diberikan sehingga penulis dapat mengambil data penunjang sebagai bahan pembuatan proposal.
3. Bapak Frit Tarong, SKM selaku Kepala Puskesmas Kandui atas izin yang diberikan sehingga penulis dapat mengambil data penunjang sebagai bahan pembuatan Skripsi.
4. Ibu Maria Silvana Dawo, MHPed, selaku wakil ketua I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
5. Sr. Getrudis Tutpai, SPC. S.Pd.M. Psi, selaku wakil ketua II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.



6. Ibu Lucia Andi Chrismilasari, Ners. M. Kep selaku Wakil Ketua III Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
7. Ibu Theresia Jamini, S. Kep. Ners. M. Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin selaku pembimbing I dalam membimbing dan memberikan arahan dalam pembuatan Proposal ini.
8. Ibu Ermeisi Er Unja, S. Kep, Ners, M.Kep selaku koordinator Riset Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin dan juga sebagai pembimbing II dalam membimbing dan memberikan arahan dalam pembuatan Proposal ini.
9. Bapak Warjiman, Ners. MSN selaku penguji I.
10. Ibu Oktovin, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Penguji II
11. Bapak Aulia Rachman, S. Kep, Ners, M.kep selaku penguji III
12. Suami dan anak-anak tersayang, ibu tercinta, adik-adik terkasih dan seluruh keluarga besar yang memberikan dukungan dan semangat.
13. Seluruh lansia di Posyandu Lansia Arnut Saliu puskesmas Kandui.
14. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.
15. Seluruh staf pendidik dan Tata Usaha STIKES Suaka Insan Banjarmasin yang turut membantu dalam proses jalannya penelitian.
16. Seluruh teman-teman Sarjana Keperawatan jalur non-reguler Angkatan XIV khususnya teman-teman sejawat dalam lingkungan pekerjaan dan seluruh Bapak/Ibu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin yang telah memberikan bantuan, dukungan serta semangat kepada kami mahasiswa selama ini.

Peneliti telah berusaha untuk menyelesaikan Skripsi ini dengan sebaik – baiknya. Namun demikian peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu, demi kesempurnaan Skripsi ini peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak.

Akhir kata, semoga hasil dari penulisan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.

**Banjar Masin, Juli 2023**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
Judul dan Prasyarat Gelar .....	ii
Pernyataan Orisinalitas Skripsi .....	iii
Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iv
<i>Curriculum Vitae</i> .....	v
Lembar Pengesahan .....	vi
Penetapan Panitia Penguji .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	xi
Abstrak .....	xii
Daftar Tabel .....	xv
Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran .....	xviii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka .....	12
1. Lanjut Usia .....	12

2. Hipertensi.....	18
3. Senam lansia .....	36
B. Kerangka Teori .....	50
C. Kerangka kerangka konsep .....	51
D. Hipotesis .....	51

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	52
B. Variabel Penelitian .....	52
C. Definisi Operasional.....	53
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
E. Populasi, Sampel dan Sampling.....	54
F. Instrumen Penelitian .....	56
G. Teknik Pengumpulan Data .....	56
H. Teknik Analisa Data .....	59
I. Hambatan Penelitian .....	62
J. Pertimbangan Etik .....	62

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	65
B. Karakteristik Responden .....	68
C. Hasil dan Pembahasan .....	68

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ARNUT  
SALIU PUSKESMAS KANDUI TAHUN 2023**

*Anita Dewi Rachmawati<sup>1</sup>, Theresia Jamini<sup>2</sup>, Ermeisi Er Unja<sup>3</sup>*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin, 70119 Indonesia

Email : [anitadewirgr2@gmail.com](mailto:anitadewirgr2@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Angka prevalensi hipertensi di Kalimantan Tengah meningkat setiap tahunnya. Jumlah penderita hipertensi di Barito utara 5.738 jiwa (Dinkes Barito Utara 2018). Di puskesmas kandui ada 150 kasus hipertensi ( Puskesmas kandui 2022). Berdasarkan data dari WHO bahwa hipertensi masuk peringkat pertama dalam 10 penyakit terbanyak. Salah satu pengobatan hipertensi non farmakologi dengan senam lansia.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia Arnut saliu puskesmas kandui tahun 2023.

**Metode:** Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen. Desain penelitian *one group pre test-post test*. Populasi penelitian 150 orang lansia dan sampel 18 orang lansia hipertensi yang menggunakan tehnik *Probability Sampling* berdasarkan kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi pengukur tekanan darah, tensimeter dan stetoskop.

**Hasil:** Analisa data dengan uji normalitas *Shapiro wilk* terdistribusi normal sehingga uji parametrik menggunakan uji *Paired t-test* di dapatkan *p value* sebesar 0,000 kurang dari  $\alpha$  (0,05) yang artinya ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia arnut saliu puskesmas kandui.

**Kesimpulan:** Bagi puskesmas kandui di harapkan secara konsisten melaksanakan senam lansia khususnya di posyandu posyandulansia di wilayah kerja puskesmas kandui. Pelaksanaan senam lansia secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia arnut saliu puskesmas kandui.

**Kata Kunci** : Lansia, Hipertensi, Tekanan darah, Senam lansia

# THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE ON CHANGE IN BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION AT THE ARNUT SALIU ELDERLY POSYANDU KANDUI HEALTH CENTER

*Anita Dewi Rachmawati<sup>1</sup>, Theresia Jamini<sup>2</sup>, Ermeisi Er Unja<sup>3</sup>*

Suaka Insan Healt Collage Banjarmasin, 70119, *Indonesia*

*Email : [anitadewirgr2@gmail.com](mailto:anitadewirgr2@gmail.com)*

## **ABSTRACT**

**Background:** The prevalence rate of hypertension in Center Kalimantan is increasing every year. The number of hypertension sufferers in north barito is 5.738 people (Nort Barito Health Service, 2018). In Kandui health center there are 150 cases of hypertension (Puskesmas kandui 2022). Based on data from WHO, hypertension is ranked first in the 10 most common diseases. One of the non farmacological treatment of hypertension with elderly gymnastics.

**Objective:** This study aims to determine the effect of elderly hypertensives at the Arnut Saliu community health center Kandui public health center in 2023

**Method:** Research with quantitative experimental research types. Research design one group pre test post test. The study population was 150 elderly people and a sample of 18 elderly people with hypertension, who used a probability sampling technique based on inclusion criteria. Data collection using observation sheets measuring blood pressure, tensimeter and stethoscope.

**Results:** Bivariat data analysis with Shapiro Wilk normality test are normality distributet so that the parametric test using the paired t test gets a p value of 0.000 less that  $\alpha$  0,05 which means that there is an effect of elderly exercise on reducing blood pressure in elderly hypertensive at the elderly Posyandu Arnut Saliu Puskesmas Kandui.

**Conclusion:** For the kandui health center it is hoped that it will consistenly carry out elderly gymnastics, especially in the elderly posyandu posyandu in the working area of the kandui healt center. Regular exercise for the elderly can reduce blood pressure in elderly hypertensive at the Arnut Saliu elderly posyandu kandui healt center.

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Blood pressure, Elderly gymnastics.

## Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	12
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah .....	22
Tabel 2.2 Tekanan Darah Dewasa .....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	56
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	68
Tabel 4.3 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam.....	69

## Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 2.1 Tahap pemanasan.....	4
Gambar 2.2 Pengaturan nafas....	41
Gambar 2.3 Tahap inti jalan di tempat.....	41
Gambar 2.3 Bertepuk tangan .....	41
Gambar 2.4 Tepuk jari tangan .....	41
Gambar 2.5 Silang antar jari tangan .....	42
Gambar 2.6 Silangkan antar jari tangan.....	42
Gambar 2.7 Silangkan jempol tangan kanan .....	42
Gambar 2.8 Tepuk antar jari telunjuk .....	42
Gambar 2.9 Ketuk nadi tangan kiri .....	42
Gambar 2.10 Silang antar jari tangan .....	42
Gambar 2.11 ketuk pergelangan tangan kanan kiri bergantian .....	42
Gambar 2.12 Tekan antar telapak tangan dan putar telapak tangan .....	42
Gambar 2.13 Buka dan remas jari tangan .....	43
Gambar 2.14 Tepuk punggung tangan kanan dan kiri bergantian.....	43
Gambar 2.15 Tepuk punggung lengan dan bahu kanan dan kiri bergantian ...	43
Gambar 2.16 Tepuk pinggang .....	43
Gambar 2.17 Tepuk betis kaki.....	43
Gambar 2.18 Tepuk paha samping.....	43
Gambar 2.19 Tepuk perut bagian bawah.....	44
Gambar 2.20 Peregangan otot.....	44



Gambar 2.21 Sikap tegak .....	44
Gambar 2.22 Jinjit kaki .....	44
Gambar 2.23 Sikap sempurna tegak lurus .....	44
Gambar 2.24 Hembuskan nafas .....	44
Gambar 2.25 Tarik dan tahan nafas .....	45
Gambar 2.26 Tarik, tahan dan hembuskn nafas .....	45
Gambar 4.1 Puskesmas Kandui Tampak Depan .....	67
Gambar 4.2 Ruang Tata Usaha Puskesmas Kandui .....	67

## **Daftar Lampiran**

- Lampiran 1. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden atau Informed Consent
- Lampiran 2. Sertifikat Etik
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Koordinator Riset
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Dari Kepala Puskesmas Kandui
- Lampiran 6. Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas Shapiro Wilk
- Lampiran 8. Hasil Uji Paired T-Test
- Lampiran 8. Lembar observasi pengukuran tekanan darah
- Lampiran 9. Jadwal Penelitian
- Lampiran 10. Rincian Biaya Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi Pembimbing 2
- Lampiran 13. Kelembagaan senam lansia