

PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA WANITA
DENGAN HIPERTENSI RINGAN DAN SEDANG DI POSYANDU
LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA

SKRIPSI



OLEH:

Lucya Ariesta Dupa

NRP: 9103012029

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

2016

PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 PADA LANSIA
WANITA DENGAN HIPERTENSI RINGAN DAN SEDANG DI
POSYANDU LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

Lucya Ariesta Dupa

NRP: 9103012029

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2016

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Lucia Ariesta Dupa

NRP : 9103012029

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul: Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan
Sedang Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran
Kecamatan Tegal Sari Surabaya.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital
Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk
kepentingan akademik sebatas dengan undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat
dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Juli 2016

 Yang menyatakan
Lucia Ariesta Dupa

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA WANITA
DENGAN HIPERTENSI RINGAN DAN SEDANG DI POSYANDU
LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA**

OLEH

Lucya Ariesta Dupa

NRP : 9103012029

Pembimbing Utama : Dr.Dwi Wibrata, S.ST.,M.Kes



Pembimbing Pendamping : Ni Putu W.P.Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Surabaya, Juli 2016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Lucya Ariesta Dupa NRP. 9103012029 telah diuji dan disetujui oleh Tim penguji pada tanggal 29 Juli 2016 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
2. Sekretaris : Ninda Ayu Prabasari P.,S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
3. Anggota : Dr.Dwi A Wibrata, S.ST.,M.Kes (.....)
4. Anggota : Ni Putu Wulan P Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Dr.dr.B.Handoko Daeng, SpKJ (K)

NIK. 911.08.0624

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Lucy Ariesta Dupa

NRP : 9103012029

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan
Sedang Di Posyandu Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran
Kecamatan Tegal Sari Surabaya**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya,



Yang membuat pernyataan

Lucy Ariesta Dupa

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak Rofinus Nigo dan Mama
Bernadeta Nata, Adik Daniel Denis Dee Dey, keluarga besar tercinta
serta semua pihak yang selalu memotivasi dan memberikan dukungan, doa, biaya, dan
semangat kepada saya.*

Semoga Tuhan Melindungi dan Memberkati Kita Semua.

MOTTO

“Segala sesuatu pada mulanya sulit sebelum akhirnya menjadi mudah, oleh karena itu berusahalah dan berdoa agar apa yang diimpikan bisa tercapai “

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat dan kasihNya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan Sedang Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya” ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berguna bagi penulis. Oleh karena, itu penulis mengucapkan terima kasih setulusnya-tulusnya kepada:

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng SpKJ(K) selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku wakil dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Dr. Dwi Ananto Wibrata, S.ST.,M.Kes sebagai pembimbing utama yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu, dan tenaga untuk ,mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran,

meluangkan waktu, tenaga, dan selalu memberikan dukungan untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk mencurahkan pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai dosen penguji yang telah meluangkan waktu mencurahkan pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep.,Ns sebagai penasihat akademik yang telah sabar mendampingi, memberikan semangat dan motivasi bagi penulis selama empat tahun menjalani pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya baik suka maupun duka.
8. Kepala dan semua staff karyawan Bakesbang Pol dan Limas Surabaya, Dinkes Kota Surabaya, Puskesmas Dr.Soetomo Surabaya dan Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputraan, Kecamatan Tegal Sari Surabaya yang sudah mengijinkan dan membantu bekerja sama, memberika masukan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan masukan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak Rofinus Nigo, mama Bernadeta Nata, dan adik Daniel Denis Dee Dey yang sudah sabar, telah memberikan kasih sayang, dukungan, doa, biaya, serta semangat dalam setiap proses yang dilalui penulis dari awal perkuliahan hingga semester akhir ini.
11. Bapak Made Mas, mama sofia ngura serta keluarga besar tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis dari awal perkuliahan hingga semester akhir ini.

12. Teman-teman terkasih Melania. P. Bage, Dyan. M. Ghunu, Maria. A. Nona Andriani, Theodora. A. Rahadat, Maria. A. Sadur, Yohana. T. Hana, Kakak Anastasia. F. Tage dan Alexandros Ngala Solo Wea yang selalu membantu, memberikan dukungan, motivasi, perhatian dan cinta kasih kepada penulis dari awal perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini.
13. Teman-teman sekelas angkatan VI jalur A Fakultas Keperawatan tahun 2012 yang selalu bersama penulis selama 4 tahun dalam menjalani proses perkuliahan serta selalu memberikan dukungan satu sama lain dalam penyusunan skripsi untuk sukses bersama dan wisuda bersama.
14. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti senam kebugaran jasmani 2012.

Pada kesempatan ini, penulis juga memohon maaf yang sebesar besarnya kepada semua pihak bila selama proses penyelesaian skripsi ini terdapat perilaku dan perkataan yang kurang baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan oleh karena itu dengan rendah hati penulis akan menerima semua kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini.

Surabaya, Juli 2016

Lucya Ariesta Dupa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH DAN HASIL PENELITIAN..	xix
ABSTRAK.....	xx
ABSTRACT	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hipertensi.....	5

2.1.1 Definisi Hipertensi	5
2.1.2 Klasifikasi	5
2.1.3 Jenis dan Penyebab Hipertensi	6
2.1.4 Etiologi Hipertensi	6
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	8
2.1.6 Manifestasi Klinis	9
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	9
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	10
2.2 Lansia	11
2.2.1 Definisi Lansia	11
2.2.2 Klasifikasi Lansia	12
2.2.3 Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	12
2.3 Konsep Senam Kebugaran Jasmani 2012	13
2.3.1 Definisi Senam Kebugaran Jasmani	13
2.3.2 Tujuan Dan Manfaat Senam Kebugaran Jasmani	14
2.3.3 Kontraindikasi Senam Kebugaran Jasmani	14
2.3.4 Tata Urut Senam Kebugaran Jasmani	15
2.3.5 Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Tekanan Darah	21
2.3.6 Dasar Teori	22
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	29
3.1 Kerangka Konseptual	29
3.2 Hipotesis	30

BAB 4 METODE PENELITIAN	31
4.1 Jenis Penelitian.	31
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
4.2.1 Variabel Independen	32
4.2.2 Variabel Dependen.	33
4.3 Definisi Operasional..	33
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.	35
4.4.1 Populasi.	35
4.4.2 Sampel	35
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	36
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	37
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	38
4.7 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	41
4.8 Teknik Analisa Data	41
4.8.1 Editing	41
4.8.2 Data Entry.....	42
4.8.3 Uji Normalitas	42
4.8.4 Uji Hipotesis.....	43
4.9 Etika Penelitian.....	43
 BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	 45
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	45
5.2 Hasil Penelitian.....	46

BAB 6 PEMBAHASAN.....	61
6.1 Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Senam Kebugaran Jasmani 2012.....	61
6.2 Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Setelah Senam Kebugaran Jasmani 2012.....	65
6.3 Pengaruh Senam Keugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik.....	67
 BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	 73
7.1 Kesimpulan.....	73
7.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	79
ARTIKEL HASIL PENELITIAN.....	112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO 2013.....	5
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan Sedang.....	34
Tabel 5.1 Data Tekanan Darah Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani 2012	57
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan Sedang.....	59
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan Sedang.....	60
Tabel 5.4 Data Demografi Responden Di Posyandu Lansia Sejahtera.....	100

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Self-Care Untuk Perawatan Diri.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan Sedang.....	29
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Dengan Hipertensi Ringan Dan Sedang.....	37
Gambar 5.1 Diagaram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan usia.....	47
Gambar 5.2 Diagaram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga.....	48
Gambar 5.3 Diagaram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Lama Menderita Hipertensi.....	49
Gambar 5.4 Diagaram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Riwayat Mengonsumsi Obat Anti Hipertensi.....	50
Gambar 5.5 Diagaram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Lama Menderita Hipertensi.....	51

Gambar 5.6 Diagram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Konsumsi Makanan Mengandung Garam Tinggi.....	52
Gambar 5.7 Diagram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Faktor Stress	53
Gambar 5.8 Diagram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Kualitas Tidur	54
Gambar 5.9 Diagram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Frekuensi Melakukan Olahraga dalam seminggu.....	55
Gambar 5.10 Diagram lingkaran distribusi responden penelitian berdasarkan Riwayat Pernah Melakukan Senam Kebugaran Jasmani 2012.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	79
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	82
Lampiran 3 Lembar Kuisioner Data Demografi.....	83
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur.....	86
Lampiran 5 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	99
Lampiran 6 Data Demografi Responden.....	100
Lampiran 7 Surat ijin penelitian oleh Fakultas Keperawatan.....	103
Lampiran 8 Surat Ijin penelitian oleh Badan Kesatuan BangsaPolitik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya.....	104
Lampiran 9Surat ijin penelitian oleh Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	105
Lampiran 10Sertifikat Kalibrasi Alat Ukur.....	106
Lampiran 11 Foto Kegiatan Senam Kebugaran Jasmani 2012..	107
Lampiran 12 Hasil uji normalitas data.....	109
Lampiran 13 Hasil Uji Statistik	110

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
Halaman Judul	112
Halaman Persetujuan	113
Abstrak	114
<i>Abstract</i>	115
Pendahuluan.....	116
Metode Penelitian	117
Hasil Penelitian dan Pembahasan	118
Kesimpulan dan Saran	125
Kepustakaan.....	127
Biodata Penulis	128

ABSTRAK

PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA WANITA DENGAN HIPERTENSI RINGAN DAN SEDANG DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN, KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA

Oleh : Lucya Ariesta Dupa

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg. Bertambahnya usia, maka pembuluh darah akan cenderung kaku. Salah satu olahraga yang baik untuk lansia adalah senam kebugaran jasmani 2012. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang di posyandu lansia sejahtera RW IV kelurahan keputran kecamatan tegal sari surabaya. Populasi adalah lansia wanita yang menderita hipertensi ringan dan sedang. Pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Besar sampel 27 orang. Jenis penelitian kuantitatif pra-experimental dengan pendekatan the one group pretest-posttest. Variabel indenpenden adalah senam kebugaran jasmani 2012. Variabel dependen adalah tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$), yang berarti ada pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran, Kecamatan Tegal Sari Surabaya. Hal ini disebabkan pelebaran pembuluh darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, SKJ 2012, Tekanan Darah

**THERE IS THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS TRAINING 2012 IN
POSYANDU SEJAHTERA ELDERLY INTEGRATED SERVICE POST RW
IV KEPUTRAN VILLAGE TEGAL SARI DISTRICT SURABAYA**

ABSTRACT

By: Lucya Ariesta Dupa

Hypertension is defined as a systolic blood pressure ≥ 140 mmHg or diastolic ≥ 90 mmHg. The blood vessels become stiff when get order. One kind of exercise that is good for the elderly is physical fitness training 2012. This research aimed analyze the influence of physical fitness training 2012 on blood pressure reduction in elderly women with mild and moderate hypertension in Posyandu Sejahtera Elderly Integrated Service Post RW IV Keputran Village Tegal Sari District Surabaya. The population is elderly women with mild and moderate hypertension. Sampling using Total Sampling. Total sample is 27 people. The type of this research is Quantitative Pre-Experimental with approach One Group Pretest-Posttest. Dependent variabel is physical fitness training 2012. Independent variabel is blood pressure. The result show the value of $p = 0,000$ ($p < \alpha$), which means there is the influence of physical fitness training 2012 in Posyandu Sejahtera Elderly Service Post RW IV Keputran Village Tegal Sari District. It is caused by the dilation of blood vessels.

Keywords: Hypertension, Elderly, SKJ 2012, Blood Pressure.