

**PENGARUH SENAM *FALUN DAFA* TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA RW IV
KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN TEGAL SARI
SURABAYA**

SKRIPSI



**OLEH:
Yohana Taggu Hana
NRP: 9103013022**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

**PENGARUH SENAM *FALUN DAFA* TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI 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:
Yohana Taggu Hana
NRP: 9103013022**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Yohana Taggu Hana

NRP : 9103013022

menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH SENAM *FALUN DAFA* TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
POSYANDU LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata 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, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



Yohana Taggu Hana

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

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

Nama : Yohana Taggu Hana
NRP : 9103013022

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul : **PENGARUH SENAM *FALUN DAFA* TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI 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 sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

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

Surabaya, Juli 2017
Yang menyatakan



Yohana Taggu Hana

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *FALUN DAFA* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA**

**OLEH
Yohana Taggu Hana
NRP : 9103013022**

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Pembimbing Pendamping : MT. Arie L, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB

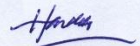
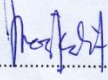


Surabaya, Juli 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Yohana Taggu Hana NRP. 9103013022 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 19 Juli 2017 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. dr.B. Handoko Daeng, Sp.KJ (K) (.....)
2. Sekretaris : Natalia Liana Susanti, SKM (.....)
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
4. Anggota : MT.Arie L, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB (.....)



Dr.dr.B. Handoko Daeng, Sp KJ (K)

NIK. 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skrripsi ini saya persembahkan untuk Bapak Nikodemus Neka Baiyu (Alm), Mama Elisabet Wasak Lodang, kakak Marselinus, kakak Yosepina, kakak Damaris, kakak Yohan, kakak Alfred, kakak Karin, adik Samuel, adik Marinus, adik Doloris, dan adik Rius, serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moril, doa dan motivasi kepada saya

Semoga Tuhan Melindungi dan Memberkati Kita Semua.

“Jangan Mudah Menyerah Dalam Kesulitan Karena
Kita Masih Memiliki Pengharapan”

“Kunci Sukses Bertahan Dalam Menghadapi
Kesulitan”

“Sukses Di Tentukan Oleh Anda Sendiri”



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan kasihNya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. skripsi dengan judul **“Pengaruh Senam *Falun Dafa* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”** skripsi 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 peneliti. Oleh karena, itu peneliti mengucapkan terima kasih 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. Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing utama yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu, dan tenaga untuk mengarahkan dan memberikan masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu, tenaga, dan selalu memberikan dukungan untuk membantu dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Natalia Liana Susanti, SKM sebagai dosen pendamping akademik yang selalu memberi dorongan dan masukan.
6. Kepala dan semua staff karyawan Bankesbang Pol dan Limas Surabaya, Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Puskesmas Dr.Soetomo Surabaya dan Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputraan, Kecamatan Tegal Sari Surabaya yang sudah membantu dan memberi ijin untuk melakukan survei awal, mengumpulkan data dan melakukan penelitian di tempat penelitian.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan masukan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Nikodemus Neka Baiyu (Alm), mama Elisabet Wasak Lodang, kakak Marselinus, kakak Yosefina, kakak Damaris, kakak Yohan, kakak Alfred, kakak Karin, adik Samuel, adik Marinus, adik Doloris, dan adik Darius, serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moril, doa dan motivasi serta sabar dalam setiap proses yang dilalui peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman terkasih Ledi, Lilis, Tia, Agnesa, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, perhatian dan cinta kasih kepada peneliti dari awal perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seangkatan Fakultas Keperawatan tahun 2013 yang selalu bersama peneliti selama 4 tahun dalam menjalani proses perkuliahan serta selalu memberikan dukungan satu sama lain dalam penyusunan skripsi ini.

11. Responden yang mau berpartisipasi dalam survey awal dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

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

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

Surabaya, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH DAN HASIL PENELITIAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tekanan Darah.....	8
2.1.1 Definisi Tekanan Darah.....	8

2.1.2 Fisiologi Tekanan Darah.....	8
2.1.3 Regulasi Tekanan Darah.....	11
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	12
2.2 Hipertensi.....	14
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	14
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	14
2.2.3 Etiologi Hipertensi.....	17
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	21
2.2.5 Manifestasi Klinis.....	23
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	24
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	25
2.2.8 Komplikasi Hipertensi.....	27
2.3 Lansia	28
2.3.1 Definisi Lansia	28
2.3.2 Klasifikasi Lansia	28
2.3.3 Teori-teori Proses Menua.....	29
2.3.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia	30
2.3.5 Penyakit Pada Lanjut Usia	36
2.4 Senam Falun Dafa.....	39
2.4.1 Definisi Senam Falun Dafa.....	39
2.4.2 Manfaat Senam Falun Dafa.....	39
2.4.3 Penatalaksanaan Senam Falun Dafa	40
2.5 Pengaruh Senam Falun Dafa Terhadap Tekanan Darah.....	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	44
3.1 Kerangka Konseptual.....	44
3.2 Hipotesis.....	45

BAB 4 METODE PENELITIAN	46
4.1 Desain Penelitian	46
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
4.3 Definisi Operasional.....	48
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	49
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	51
4.6 Metode Pengumpulan Data	52
4.7 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	54
4.8 Teknik Analisa Data	54
4.9 Etika Penelitian.....	56
BAB 5 HASIL PENELITIAN	58
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	58
5.2 Hasil Penelitian.....	60
BAB 6 PEMBAHASAN	69
6.1 Tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi sebelum di beri senam <i>falun dafa</i>	69
6.2 Tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi sesudah di beri senam <i>falun dafa</i>	76
6.3 Pengaruh terapi senam falun dafa terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipetens.....	80
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	85
7.1 Kesimpulan.....	85
7.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tekanan Darah Normal Dan Rata-Rata.....	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut (JNC VII).....	16
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian <i>OneGroupPre-Tes Pos-Tes</i>	46
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian Senam Falun Dafa dan Tekanan Darah.....	48
Tabel 5.1 Data Tekanan Darah Sebelum <i>Pre Tes</i> Dan Sesudah <i>Pos Test</i> Diberikan Senam <i>Falun Dafa</i> Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Sejahtera RW VI Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya.....	66
Tabel 5.2 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Senam <i>Falun Dafa</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Sejahtera RW VI Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Fozhan Qianshou Fa (Metode buddha merentang seribu tangan)	40
Gambar 2.2 Falun Zhuang Fa (Metode berdiri memancang falun).....	41
Gambar 2.3 Guantong Liangji Fa (Metode Menghubungkan Kedua Kutub.....)	41
Gambar 2.4 Falun Zhoutian Fa (Metode Lingkaran Langit Falun).....	41
Gambar 2.5 Shentong Jiachi Fa (Metode Memperkuat Kuasa supernormal)	42
Gambar 5.1 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya	60
Gambar 5.2 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya	61
Gambar 5.3 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya.....	61
Gambar 5.4 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Riwayat Keluarga Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya	62
Gambar 5.5 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya.....	62
Gambar 5.6 Diagram pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Riwayat Konsumsi rokok di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya	63
Gambar 5.7 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan konsumsi Makanan Asin di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya.....	63

- Gambar 5.8 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Konsumsi Makanan Manis Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya.....64
- Gambar 5.9 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Lama Mengonsumsi Obat Hipertensi Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sarisurabaya.....64
- Gambar 5.10 Diagram Pie Distribusi Responden Hipertensi Berdasarkan Rutin Melakukan Pengontrolan Tekanan Darah Di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat ijin survei oleh Fakultas Keperawatan.....	92
Lampiran 2 Surat Ijin survei oleh Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya	93
Lampiran 3 Surat ijin survei oleh Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	94
Lampiran 4 Surat ijin survei oleh Puskesmas Dr.Soetomo.....	95
Lampiran 5 Surat ijin penelitian oleh Fakultas Keperawatan.....	96
Lampiran 6 Surat Ijin penelitian oleh Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya	97
Lampiran 7 Surat ijin penelitian oleh Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	98
Lampiran 8 Surat balasan penelitian oleh Puskesmas Dr.Soetomo.....	99
Lampiran 9 Sertifikat Kalibrasi <i>Sphygmanometer</i> Digital.....	100
Lampiran 10 Lembar Permintaan Menjadi Responden	101
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	102
Lampiran 12 Lembar Kuisisioner Data Demografi	103
Lampiran 13 Standar Operasional Prosedur	105
Lampiran 14 Lembar Pencatatan Tekanan Darah.....	109
Lampiran 15 Lembar Observasi Gerakan	110
Lampiran 16 Foto Kegiatan Senam <i>Falun Dafa</i>	111

DAFTAR ISI ARTIKEL

	Halaman
HALAMAN JUDUL	114
HALAMAN PERSETUJUAN	115
ABSTRAK.....	116
ABSTRACT.....	116
PENDAHULUAN.....	117
METODE PENELITIAN.....	118
HASIL PENELITIAN.....	119
PEMBAHASAN	120
KESIMPULAN DAN SARAN	123
KEPUSTAKAAN	124
BIODATA PENULIS.....	125

ABSTRAK

PENGARUH SENAM *FALUN DAFA* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA RW IV KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN TEGAL SARI SURABAYA

Oleh : Yohana Taggu Hana

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik dan usia merupakan salah satu faktor resikonya. Bertambahnya usia seseorang akan mempengaruhi perubahan pada sistem organ baik jantung maupun pembuluh darah. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh senam *falun dafa* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian ini *pre-eksperimental* pendekatan *one group pre test post test*. Variabel independen senam *falun dafa*, sedangkan variabel dependen tekanan darah. Populasi semua lansia di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya sejumlah 55 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sebanyak 23 orang sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu: belum pernah melakukan senam *falun dafa*, mengonsumsi obat hipertensi. Alat ukur adalah *sphygmomanometer digital* yang telah dikalibrasi dengan tingkat kepercayaan 95%, SOP, lembar observasi, daftar hadir. Uji *paired t-test* hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$) $\alpha = 0,05$, berarti ada pengaruh yang signifikan senam *Falun Dafa* terhadap perubahan tekanan darah sistolik dengan rata-rata nilai perubahan $-2,60$ mmHg dan diastolik dengan rata-rata $-1,56$ mmHg. Senam *falun dafa* merupakan terapi komplementer untuk mengontrol tekanan darah. Senam *falun dafa* dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah bila gerakannya dilakukan dengan benar.

Kata Kunci : Senam Falun Dafa, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF FALUN DAFA GYMNASTICS TO BLOOD PRESSURE CHANGE ON ELDERLY WITH HYPERTENSION IN POSYANDU SEJAHTRA ELDERLY AT RW IV KEPUTRAN VILLAGE TEGALSARI DISTRICTS OF SURABAYA

By: Yohana Taggu Hana

Hypertension is a long term medical condition in which the systolic and diastolic blood pressure in the arteries is persistently elevated. One of the risk factors that can increase the changes of having hypertension is age. With age, blood pressure can increase steadily as the arteries become stiffer and narrower due to plaque build-up. The purpose of this study to know the effect of Falun Dafa gymnastics on blood pressure changes in the elderly with hypertension. The research design was pre-experimental with one group pre test post test approach. Independent variable is Falun Dafa gymnastic and dependent variable is blood pressure. The population is elderly with hypertension in posyandu Sejahtera elderly at RW IV Keputran Village Tegalsari Districts of Surabaya numbered 55 people. Sampling method used purposive sampling. Sample are 23 respondents that was taken based on the inclusion criteria: patients that never doing Falun Dafa gymnastic, consume hypertension drug. Measuring instrument is sphygmomanometer digital which calibrated with 95% confidence level, standard operating procedures of Falun Dafa gymnastic, observation checklist. Data analysis using paired t-test show that $p = 0,000$ ($p < \alpha$) which means there are significant effect of Falun Dafa gymnastic toward systolic blood pressure changes with means $-2,60$ mmHg and diastolic blood pressure with means $-1,56$ mmHg. Falun Dafa gymnastic therapy that used to control blood pressure, so Falun Dafa gymnastic can be used to control the blood pressure if the movement is correctly

Key words: Falun Dafa Gymnastics, Elderly, Hypertension