



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKUSARI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:

**NIKE CHANDRA BELLA
17.1101.1013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKUSARI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh:

NIKE CHANDRA BELLA

17.1101.1013

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKUSARI

Nike Chandra Bella

NIM. 17.1101.1013

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2021

Pembimbing I

Dr. Wahyudi Widada S.Kp.,M.Ked

NPK. 19671216 1 0704448

Pembimbing II

Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. M. B

NPK. 19900210 1 150938

PENGESAHAN

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKUSARI

Nike Chandra Bella
NIM. 17.1101.1013

Dewan Penguji Ujian Proposal pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2020

Penguji,

1. Ketua : Diyan Indriyani, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat (.....)
NIP. 1970 1103 200501 2002
2. Penguji I : Dr. Wahyudi Widada S.Kp.,M.Ked (.....)
NPK. 19671216 1 0704448
3. Penguji II : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep.,Sp.Kep.M.B (.....)
NPK. 19900210 1 1509368

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NPK. 1979041610305358

PENGUJIAN PROPOSAL


Dewan Penguji Ujian Proposal Pada Program Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu

Kesehatan


Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2021


Penguji I


Diyan Indriyani, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat
NIP. 1970 1103 200501 2002

Penguji II


Dr. Wahyudi Widada S.Kp.,M.Ked
NPK. 19671216 1 0704448

Penguji III


Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. M. B
NPK. 19900210 1 1509368

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nike Chandra Bella

NIM : 1711011013

Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Fakultas/Program : Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian tau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jember, 21 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Nike Chandra Bella

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya bapak Kamaludin dan Ibu Yekti Suharlina yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan serta materi yang tiada hentinya untuk terselesainya skripsi ini.
2. Kedua pembimbing saya, bapak Dr. Wahyudi Widada S.Kp.,M.Ked dan bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. M. B yang telah sabar dalam membimbing saya, memberi masukan-masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Sahabat-sahabatku yang selalu sabar mendengarkan keluh kesahku dan selalu memberi semangat, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh teman-teman sepejuangan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember terimakasih atas dukungan dan motivasi selama ini .
5. Kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan baik material maupun spiritual demi terselesainya skripsi ini.

MOTTO

Jika tidak mau berusaha di hari ini, maka bersiaplah menghadapi pahitnya
kehidupan di esok hari



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahNya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari”.

Terlaksananya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Dr. Wahyudi Widada S.Kp.,M.Ked selaku dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
6. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep.,Sp.Kep.M.B selaku dosen pembimbing II dalam penelitian ini, yang dengan penuh keikhlasan telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, motivasi, inspirasi dan

perasaan nyaman dalam bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Orang tua yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, materi dan do'a yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesan peneliti.
8. Bapak dan Ibu Dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang dengan penuh tanggungjawab dalam mengaplikasikan ilmunya.
9. Sahabat, teman - teman dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan kepada peneliti.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karenanya peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan penelitian ini.

Jember, Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	1
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
PENGUJIAN PROPOSAL.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Hipertensi.....	7
B. Konsep Senam Ergonomik.....	15
C. Penelitian Terkait	20
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Hipotesis Penelitian	25
BAB IV METODE PENELITIAN.....	26

A. Desain Penelitian	26
B. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	26
C. Definisi Operasional	29
D. Tempat Penelitian	37
E. Waktu Penelitian.....	37
F. Etika Penelitian	37
G. Alat Pengumpulan Data	38
H. Prosedur Pengambilan Data.....	38
I. Rencana Analisa Data	40
BAB V HASIL PENELITIAN	43
A. Hasil Data Umum	43
B. Hasil Data Khusus.....	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	44
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	44
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implementasi Pelayanan Kesehatan.....	52
BAB VII PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
Daftar Pustaka.....	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka konsep pengaruh senam ergonomic terhadap tekanan darah pada penderita hipertens.....	24
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah	10
Tabel 4.1 Definisi Operasional	29
Tabel 5.1 Ciri-Ciri Berdasarkan Usia Pada Orang Menderita Darah Tinggi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari	38
Tabel 5.2 Ciri-Ciri Sesuai Dengan Pendidikan Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari	39
Tabel 5.3 Ciri-Ciri Sesuai Dengan Penghasilan Keluarga	39
Tabel 5.4 Ciri-Ciri Sesuai Dengan Riwayat Penyakit Keluarga	40
Tabel 5.5 Ciri-Ciri Penderita Hipertensi Berdasarkan Lama Menderita	40
Tabel 5.6 Ciri-Ciri Penderita Hipertensi Sesuai Catatan Mengonsumsi Rokok	41
Tabel 5.7 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Selama 3 Hari dilakukan Pengukuran Tekanan Darah Pada Kelompok Perlakuan	41
Tabel 5.8 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Selama 3 Hari dilakukan Pengukuran Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol	42
Tabel 5.9 Distribusi Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari	44
Tabel 5.10 Distribusi Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Diastolik Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas	



LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 2	Standar Operasional Prosedur (Sop) Senam Ergonomik.....	62
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur (Sop) Pengukuran Tekanan Darah.....	66
Lampiran 5	Lembar Obervasi data Umum.....	68
Lampiran 4	Lembar Observasi.....	70
Lampiran 5	Lembar Pengesahan Judul.....	71
Lampiran 6	Surat Pengantar Studi Pendahuluan dari Fakultas.....	72
Lampiran 7	Surat Rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik	73
Lampiran 8	Surat Survey Pendahulun dan Pengambilan Data (DINKES).....	74
Lampiran 9	Lembar Konsultasi.....	75
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian Puskesmas.....	77
Lampiran 11	Surat Penelitian Fakultas.....	78
Lampiran 12	Surat Penelitian Bangkesbangpol.....	79
Lampiran 13	Surat Penelitian Dinkes.....	80
Lampiran 14	Telah Melakukan Penelitian Puskesmas.....	81
Lampiran 15	Tabulasi Data Demografi.....	83
Lampiran 16	Tabulasi Data Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam...86	
Lampiran 17	Tabulasi Frekuensi Responden.....	88
Lampiran 18	Hasil Pengukuran Tekanan Darah.....	93

Lampiran 19 Uji Wilcoxon Signed Rank Rank Test.....	102
Lampiran 20 Foto Kegiatan.....	106
Lampiran 21 Riwayat Hidup.....	108
Lampiran 22 Pembuatan Skripsi.....	109

