



**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM SEHAT TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KELOMPOK SENAM KECAMATAN ROWOKANGKUNG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan

**Oleh: Izzaturrohmah Senna A.  
NIM : 20.1101.1117**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM SEHAT TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KELOMPOK SENAM KECAMATAN  
ROWOKANGKUNG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

**Oleh:**  
**Izzaturrohmah Senna A.**  
**NIM : 20.1101.1143**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia  
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967



Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantopusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantopusat@unmuhjember.ac.id)

---

---

**SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Izzaturrohmah Senna Adistya  
NIM : 2011011117  
Tempat, tanggal lahir : Lumajang, 15 Agustus 2001  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Rt12 Rw06 Des.Sidorejo Kec.Rowokangkung Kab. Lumajang  
Jurusan/Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini:

**Pengaruh Senam Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung**

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 18 September 2024

Yang membuat pernyataan,



**Izzaturrohmah Senna Adistya**  
**NIM: 2011011117**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### PENGARUH SENAM SEHAT TERHADAP TEKANANDARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELOMPOK SENAM KECAMATAN ROWOKANGKUNG

Izzaturrohmah Senna Adistya  
NIM : 20.110.11117

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

Jember, 18 September 2024  
Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
Ns. M. Ali Hamid, S.Kep., M.Kes  
NPK : 1981080710310368

## PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELOMPOK SENAM KECAMATAN ROWOKANGKUNG

Izzaturrohmah Senna Adistya

20.1101.1117

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas  
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 September 2024

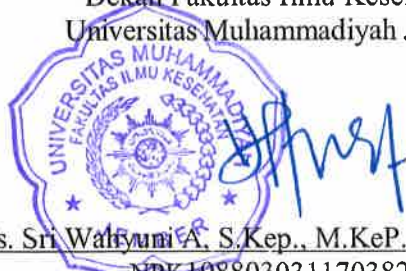
1. Ketua Penguji : Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes  
NPK: 1986051711503614
2. Penguji I : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK : 1979041610305358
3. Penguji II : Ns. M. Ali Hamid, S.Kep., M.Kes  
NPK : 1981080710310368

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember




Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.KeP., Sp.Kep.Kom  
NPK1988030311703821

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 September 2024

Penguji I



Ns. Cahya Tri Bagus, S.Kep., M.Kes  
NPK : 1986051711503614

Penguji II



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

Penguji III



Ns. M. Ali Hamid, S. Kep., M. Kes  
NPK : 1981080710310368

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbilamin saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah – Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran, serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan do'a dan motivasi dari orang yang saya hormati dan sayangi. Terimakasih kepada :

1. Ayah tercinta saya Husin yang selalu membimbing, mendoakan, dan mengajarkan saya hal yang luar biasa untuk sampai dititik ini. Terimakasih telah selalu membimbing saya untuk menjadi orang yang berguna dan taat kepada agama, terimakasih sudah selalu bekerja keras berjuang untuk kehidupan saya sehingga saya tumbuh menjadi wanita dewasa. Alhamdulillah saya berada pada tahap ini karenasosok yang bekerja sangat keras telah mengantarkan saya untuk meraih gelar yang saya inginkan.
2. Ibu tercinta saya Ana Yuniarti, perempuan hebat yang selalu menjadi ibu yang baik, yang tiada hentinya mendoakan saya untuk selalu bisa meraih kesuksesan. Terimakasih sudah merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, selalu menjadi ibu yang baik dan penyayang untuk saya.
3. Terimakasih kepada keluarga kecil saya Nabyla Fauzi dan Arcelio Rafisqy Zavier Fuzi yang selalu menemani saya dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu menerima keluh kesah saya selama mengerjakan proposal skripsi ini dan yang menjadi support system terbaik, selalu memberikan dukungan, semangat serta motivasi penuh.
4. Terimakasih kepada keluarga besar saya bude Tatik, pakde Heru, ibuk, mbk Tutus, mas Anggun, dan Feyza yang selalu mendoakan yang terbaik, menjadi support system terbaik, selalu memberikan

dukungan, semangat serta motivasi penuh.

5. Terimakasih kepada teman – teman seperjuangan saya Angkatan 2020 khususnya kelas “D” S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Izzaturrohmah Senna Adistya. Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar – besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih telah mau menepikan ego, dan berjuang sejauh ini, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dalam segi materi ataupun teknik penulisannya. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran daripembaca agar proposal skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini mendatangkan manfaat bagi semua dan khususnya bagi pengembangan ilmukeperawatan kedepannya.



## MOTTO

“Berbudi tinggi, Berbadan sehat, Berpengetahuan luas, Berfikiran bebas”

(PP. Baitul Arqom)

“Berani Hidup Tak Takut Mati, Takut Mati Jangan Hidup, Takut Hidup Mati  
Saja”

(Kiai Asnawari Rahman)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih kepada:

- 1) Dr. Hanafi M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
- 2) Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.KeP., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan
- 3) Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.KeP., selaku ketua program studi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan studi
- 4) Ns. Cahya Tri Bagus, S.Kep., M.Kes selaku dosen penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini.

- 5) Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing dalam penyusunan proposal ini.
- 6) Ns.M Ali Hamid, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing II Fakultas IlmuKesehatan Universitas Muhammadiyah Jember meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing penyusunan proposal ini.
- 7) Kepala Puskesmas Sumbersari Kabupaten Lumajang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Instansi yang dipimpinnya.
- 8) Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga Skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, Juli 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>PROPOSAL .....</b>	<b>.....</b>
<b>PROPOSAL.....</b>	<b>..ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEBEBASAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>PENGUJU PROPOSAL.....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
<b>A. Konsep senam .....</b>	<b>7</b>
<b>B. Tekanan Darah .....</b>	<b>12</b>
<b>C. Konsep Hipertensi .....</b>	<b>16</b>
<b>D. Penelitian Terkait.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>41</b>
<b>A. KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>41</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Populasi Dan Sempel.....</b>	<b>43</b>

C.	Definisi Operasional .....	43
D.	Tempat Penelitian .....	47
E.	Waktu Penelitian .....	47
F.	Etika Penelitian.....	47
G.	Alat Pengumpulan Data .....	49
H.	Prosedur Pengumpulan Data .....	50
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>55</b>
A.	Data Umum .....	55
B.	Data Khusus .....	57
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>		<b>59</b>
A.	Interfensi Hasil Penelitian .....	59
B.	Pengaruh Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi .....	66
C.	Keterbatasan Penelitian.....	68
D.	Implikasi Keperawatan .....	69
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>70</b>
A.	Kesimpulan .....	70
B.	Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Diastolik .....	14
Tabel 2. 2 Sistolik.....	14
Tabel 2. 3 Penelitian Terkait .....	23
Tabel 4. 1 Definisi Operasional .....	34
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung Kabupaten lumajang.....	55
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung Kabupaten lumajang .....	55
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung .....	56
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung .....	56
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sistole sebelum diberikan senam sehat responden di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung Kabupaten lumajang .....	55
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sistole sesudah diberikan senam sehat di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung Kabupaten lumajang .....	58
Tabel 5.7 Gambaran Perbedaan Selisih Rerata Tekanan Darah Responden sebelum dan sesudah diberikan senam .....	58

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Pengaruh Senam Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung .....	31
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent .....	74
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	75
Lampiran 3 SOP Senam Sehat .....	76
Lampiran 4 SOP Mengukur Tekanan Darah .....	78
Lampiran 5 Lembar Instrumen Penelitian.....	81
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Judul .....	82
Lampiran 7 Lembar Konsultasi .....	83
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian.....	84
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	85
Lampiran 10 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.....	86
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian.....	87
Lampiran 12 Lembar Konsultasi .....	88
Lampiran 13 Tabulasi Data.....	89
Lampiran 14 Hasil SPSS.....	90
Lampiran 15 Dokumentasi.....	92