



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER**

Oleh:

DODIK DWI HADIANSAH

1911012027

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

DODIK DWI HADIANSAH

1911012027

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

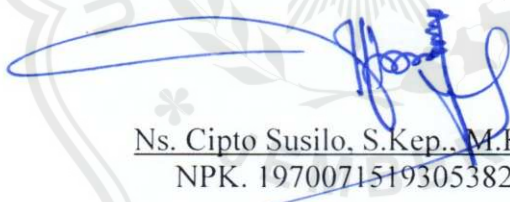
PENGARUH SENAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Dodik Dwi Hadiansah
NIM. 19.1101.2027

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, 18 Februari 2021

Pembimbing I



Ns. Cipto Susilo, S.Kep., M.Kep
NPK. 1970071519305382

Pembimbing II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

PENGESAHAN

PENGARUH SENAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER


Dodik Dwi Hadiansah
NIM. 19.1101.2027

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, 18 Februari 2021

Penguji,

1. Ketua : Dr. Wahyudi Widada, S.Kep M.Ked (.....)
NPK. 196712160704448
2. Penguji I : Ns. Cipto Susilo, K.Kep M.Kep (.....)
NPK. 1970071519305382
3. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep M.Kep (.....)
NPK. 1984122411103586

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NPK. 19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI

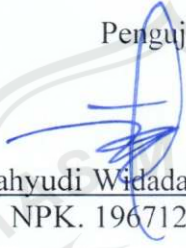
Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember


Jember, 18 Februari 2021

Penguji I



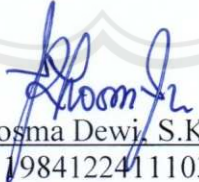
Dr. Wahyudi Widada, S.Kep., M.Ked
NPK. 196712160704448

Penguji II



Ns. Cipto Susilo, S.Kep., M.Kep
NPK. 1970071519305582

Penguji III



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan terbaik dalam kehidupan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini banyak hambatan dalam penyelesaiannya, namun tidak terlepas dari dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak maka hambatan ini dapat diatasi, penulis ingin mempersembahkan sebuah karya ini sebagai ungkapan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak dan Ibu yang selama ini telah mendoakan, memberi dukungan dan selalu memberikan kasih sayang yang tiada putus serta pengorbanan besar yang tidak akan pernah bisa terbalas dengan apapun.
2. Sahabat-sahabatku Ibu cindy, sisil, silvi, holili, noval, bahtiar, boby yang telah memberikan dukungan dan saran serta motivasi kepada penulis;
3. Teman-teman kelas Reguler Sore, Program Studi S1 Keperawatan yang selalu membantu dan memberikan semangat;
4. Alamamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

MOTTO

Waktumu ada disetiap usahamu
Kemudahan ada di setiap kerja kerasmu



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas beribu nikmat ataupun karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga terselesaikan tepat waktu, penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Jember”. Skripsi Ini dibuat guna untuk memenuhi syarat sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi penelitian ini mungkin tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak tertentu. Maka, saya ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu, diantaranya sebagai berikut :

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. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Cipto Susilo,S.Kep.,M.Kep. Selaku Dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan penyusunan proposal ini
5. Ns. Sofia Rhosma Dewi,S.Kep.,M.Kep Selaku Dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan penyusunan proposal ini.
6. Seluruh Dosen Progam Studi S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan ilmu kepada penulis sebagai bekal dalam pembuatan skripsi ini.
7. Pihak panti social yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis.

Diharapkan, skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak. dan tak lupa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dari si pembaca agar skripsi ini bisa lebih baik lagi kedepannya.

Jember, 18 Februari 2021

Penulis



DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | |
| HALAMAN JUDUL | |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN..... | iii |
| PERNYATAAN PENGESAHAN | iv |
| PENGUJI SKRIPSI | v |
| Abstrak..... | vi |
| <i>Abstract</i>..... | vii |
| PERSEMBAHAN..... | viii |
| MOTTO | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR BAGAN..... | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah..... | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Konsep Lansia | 6 |
| 1. Definisi Lansia | 6 |
| 2. Batas Lansia | 6 |
| 3. Ciri-Ciri lansia | 7 |
| 4. Tipe-Tipe Lansia..... | 8 |
| 5. Definisi Menua..... | 9 |
| 6. Teori Proses Menua | 10 |
| 7. Perubahan Proses Menua | 13 |
| B. Konsep Senam | 16 |

| | |
|--|----|
| 1. Definisi Senam..... | 16 |
| 2. Manfaat Senam | 17 |
| 3. Gerakan Senam | 18 |
| C. Konsep Tekanan Darah..... | 20 |
| 1. Definisi Tekanan Darah..... | 20 |
| 2. Faktor-Faktor Tekanan Darah..... | 21 |
| 3. Pengukuran Tekanan Darah..... | 23 |
| D. Konsep Hipertensi Pada Lansia | 24 |
| 1. Definisi | 24 |
| 2. Klasifikasi Tekanan Darah | 26 |
| 3. Patofisiologi Hipertensi Pada Lansia | 27 |
| 4. Etiologi | 29 |
| 5. Tanda dan Gejala Hipertensi | 30 |
| 6. Faktor-faktor Lansia Hipertensi..... | 31 |
| 7. Pencegahan Lansia Hipertensi..... | 35 |
| 8. Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia..... | 36 |
| BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS | |
| A. Kerangka Konsep | 41 |
| B. Hipotesis | 42 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 43 |
| B. Populasi, Sampel | 43 |
| C. Definisi Operasional | 44 |
| D. Tempat Penelitian | 46 |
| E. Waktu Penelitian..... | 46 |
| F. Etika Penelitian..... | 46 |
| G. Alat Pengumpulan Data..... | 48 |
| H. Prosedur Pengumpulan Data | 48 |
| I. Analisa Data | 49 |
| BAB V HASIL PENELITIAN | |
| A. Data Umum..... | 52 |
| B. Data Khusus..... | 54 |

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Hasil..... 57
B. Keterbatasan Penelitian 64

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan..... 65
B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR BAGAN

| | |
|--------------------------------|----|
| 3.1 Bagan Kerangka Konsep..... | 41 |
|--------------------------------|----|



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Kategori Tensi Pada Lanjut Usia 60-74..... | 26 |
| Tabel 4.1 Definisi Operasional | 45 |
| Tabel 5.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 52 |
| Tabel 5.2 Distribusi Berdasarkan Usia | 53 |
| Tabel 5.3 Distribusi Berdasarkan Riwayat Hipertensi..... | 53 |
| Tabel 5.4 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Senam | 54 |
| Tabel 5.5 Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Senam..... | 54 |
| Tabel 5.6 Pengaruh Senam Sebelum dan Sesudah | 55 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.1 *Informed Consent*
- Lampiran 1.2 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 1.3 Surat Survey Pendahuluan Kepada Bakesbangpol
- Lampiran 1.4 Surat Survey Pendahuluan UPT. PSTW Jember
- Lampiran 1.5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 1.6 Surat Diperbolehkan Penelitian
- Lampiran 1.7 Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 1.8 Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 1.9 Lembar Konsultasi Skripsi

