

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT SERI-I TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DI PUSKESMAS DERMOLEMAHBANG KECAMATAN SARIREJO
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



SRI WIJAYANTI
NIM. 16.02.01.2283

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2020**

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT SERI-I TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DI PUSKESMAS DERMOLEMAHBANG KECAMATAN SARIREJO
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**SRI WIJAYANTI
NIM. 16.02.01.2283**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2020**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : SRI WIJAYANTI
NIM : 1602012283
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 02 JUNI 1999
INSTITUSI : Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Lamongan

Menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul: ” *Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan*“ adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 05 Juni 2020

Yang menyatakan



SRI WIJAYANTI
NIM. 16.02.01.2283

LEMBAR PERSETUJUAN

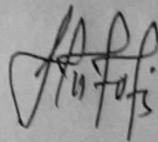
Skripsi Oleh : SRI WIJAYANTI
NIM : 1602012283
Judul : Pengaruh *Senam Jantung Sehat Seri-I* Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi
Di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan
Sarirejo Kabupaten Lamongan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
bulan Juni 2020.

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I



Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19830912 200609 018

Pembimbing II



Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns.,
M.Kep NIK. 19920528 201807 089

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Sri Wijayanti
NIM : 16.02.01.2283
Judul : PENGARUH *SENAM JANTUNG SEHAT SERI-I*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI
PUSKESMAS DERMOLEMAHBANG KECAMATAN
SARIREJO KABUPATEN LAMONGAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi Di Fakultas Ilmu
Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan Universitas Muhammadiyah

Lamongan

Tanggal : 12 Juni 2020

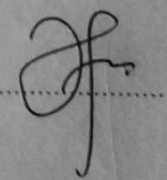
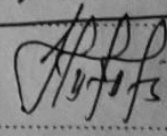
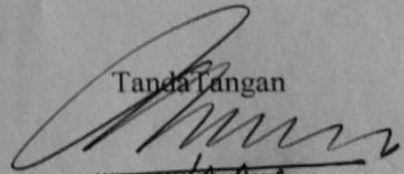
PANITIA PENGUJI

Ketua : H. Budi Utomo, S.Kep., Ns., M.Kes.

Anggota : 1. Virgianti Nur Faridah, S. Kep., Ns., M. Kep

2. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanda Tangan



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan


Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

CURRICULUM VITAE

Nama : SRI WIJAYANTI

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 02 Juni 1999

Alamat : Dusun Bendil RT/RW 01/09 Desa Dermolemahbang
Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. MI Annajiyah : Lulus Tahun 2010
2. Mts Al-Irsyadiyah : Lulus Tahun 2013
3. MA Ma'arif NU Assa'adah Bungah Gresik : Lulus Tahun 2016
4. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2016 sampai sekarang.

MOTTO

“Selesaikan masalah bukan pikirkan masalah”

“Teruslah berusaha menjadi lebih baik meskipun kita bukan orang baik”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua saya Bapak Kusnan dan Ibu timah, Mereka adalah orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, tidak ada kalimat yang bisa menggambarkan betapa besarnya pengorbanan, doa dan dukungan yang mereka berikan kepada saya, pada saat saya bosan, jenuh, atau bahkan malas untuk menyelesaikan skripsi ini mereka selalu memberikan dukungan agar saya selalu semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dan pendidikan ini.
2. Teruntuk seluruh keluarga besar saya yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih untuk teman terbaikku yang sudah menemani saya dari semester 1-8, yang senantiasa menemani, mendukung, membantu, dan menyemangati saya ketika saya membutuhkan mereka, terimakasih sevi, anis, devi.
4. Untuk semua pihak yang membantu dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan banyak terimakasih banyak atas semuanya.

ABSTRACT

Sri Wijayanti. 2020. **The Effects of Series-I Healthy Heart Gymnastics on Reducing Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Dermolemahbang Health Center, Sarirejo District, Lamongan Regency.** Thesis S1 Nursing Study Program University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Virgianti Nur Faridah, S.kep, Ns., M.kep, (2) Trijati Puspita Lestari, S.kep., Ns., M.kep

Hypertension is a deadly disease. Hypertension is mostly suffered by elderly people aged 55-60 years and over due to decreased elasticity of blood vessels and narrowing of arteries. This study aims to analyze the effect of I-series healthy heart exercises on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension at the Dermolemahbang Health Center in Sarirejo District, Lamongan Regency.

This research design uses Quasi Experiment with Pre-Post Test Control Group design. The population of 86 respondents using purposive sampling technique obtained 68 respondents which were divided into 34 intervention groups and 34 control groups. The research data was taken using an observation sheet. After tabulating the data analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test and Mann Withney Test with significance level $p = <0.05$.

Wilcoxon test results showed in the pre-post intervention group the results of statistical p value (0,000), whereas in the pre-post control group the results of statistical p value (0.002), the difference in blood pressure between the intervention group and the control group mann withney test p value (0,000). This means that there is an influence of series-I healthy heart exercises on the reduction in blood pressure in the elderly who suffer from hypertension at the Dermolemahbang Health Center in Sarirejo District, Lamongan Regency.

To overcome the problem of hypertension, one alternative that can be used is a healthy heart-gymnastic therapy series I.

Keywords: healthy heart exercises, blood pressure.

ABSTRAK

Sri Wijayanti. 2020. **Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Virgianti Nur Faridah, S.kep,Ns., M.kep, (2) Trijati Puspita Lestari, S.kep., Ns., M.kep

Hipertensi merupakan penyakit yang mematikan. Hipertensi banyak di derita oleh lansia yang berumur 55-60 tahun ke atas karena menurunnya elastisitas pembuluh darah serta penyempitan pembuluh darah arteri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap penurunan tekanan darah pasien lanjut usia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian ini menggunakan Quasi Experiment dengan desain Pre-Post Test Control Group. Populasi sebanyak 86 responden menggunakan tehnik sampling Purposive Sampling didapatkan sebanyak 68 responden yang terbagi menjadi 34 kelompok intervensi dan 34 kelompok kontrol. Data penelitian ini diambil menggunakan lembar observasi. Setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dan Mann Withney dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil penelitian uji wilcoxon menunjukkan pada kelompok intervensi pre-post hasil statistik p value (0,000), sedangkan pada kelompok kontrol pre-post hasil statistik p value (0,002), perbedaan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol uji mann withney p value (0,000). Artinya ada pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan.

Untuk mengatasi masalah hipertensi, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan terapi senam jantung sehat seri-I.

Kata kunci : senam jantung sehat, tekanan darah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul *”Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Lemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan”* sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu:

1. H. Budi Utomo, S.Kep., Ns.,M.Kes. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. H. Budi Utomo, S.Kep., Ns.,M.Kes. selaku penguji utama, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril untuk menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.

5. Virgianti Nur Faridah, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
6. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
7. Drg. Umi Herawati, MMRS. Selaku kepala Puskesmas Dermolemahbang Sarirejo Kabupaten Lamongan.
8. Responden yang bersedia mengikuti penelitian saya.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya Skripsi ni.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 05 Juni 2020

Sri Wijayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Akademis	6
1.4.2 Bagi Praktisi	7
1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan.....	7
1.4.4 Bagi Peneliti	7
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Senam Sehat Jantung Seri I.....	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Hal-hal yang Perlu di perhatikan dalam Pelaksanaan Senam	8

2.1.3	Gerakan Senam Jantung Sehat.....	9
2.1.4	Waktu Pengukuran Tekanan Darah.....	10
2.2	Konsep Lansia	10
2.2.1	Definisi	10
2.2.2	Batasan- batasanLansia.....	11
2.2.3	KlasifikasiLansia	12
2.2.4	KarakteristikUsiaLansia	12
2.2.5	Teori-Teori Proses Penuaan.....	13
2.2.6	TipeLansia	16
2.2.7	Perubahan yang Terjadi padaLansia.....	17
2.2.8	Tugas Perkembangan Lansia	18
2.2.9	Penatalaksanaan Kesehatan pada Lansia	18
2.3	Konsep Hipertensi	19
2.3.1	Definisi	19
2.3.2	Klasifikasi	19
2.3.3	Faktor Resiko Hipertensi	20
2.3.4	Etiologi	23
2.3.5	Patofisiologi.....	24
2.3.6	Manifestasi Klinis.....	26
2.3.7	Penatalaksanaan.....	27
2.3.8	Komplikasi.....	29
2.4	Kerangka Konsep	31
2.5	Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 : METODE PENELITIAN.....		33
3.1	Desain Penelitian	33
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.3	Kerangka Kerja.....	35
3.4	IdentifikasiVariabel	36
3.4.1	Variabel Independen.....	36
3.4.2	Variabel Dependen	36
3.5	Definisi Operasional	36

3.6	Populasi,Sampel dan Sampling	37
3.6.1	Populasi	37
3.6.2	Sampel	40
3.6.3	Sampling.....	40
3.7	Pengumpulan,Pengelolaan dan Analisa Data	41
3.7.1	Proses Pengumpulan Data	41
3.7.2	Instrumen Penelitian	42
3.7.3	Pengolahan Data	42
3.7.4	Analisa Data.....	43
3.8	Etika Penelitian.....	44
3.8.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	45
3.8.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	45
3.8.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	45
3.8.4	<i>Justice</i> (Keadilan).....	45
3.8.5	Kemanfaatan.....	45
3.9	keterbatasan penelitian.....	46
BAB 4	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1	Hasil Penelitian.....	47
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	47
4.1.2	Data Umum.....	48
4.1.3	Data Khusus.....	50
4.2	Pembahasan	54
4.2.1	Tekanan darah pre-test dan post-test pada kelompok intervensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan.	54
4.2.2	Tekanan darah pre-test dan post-test pada kelompok kontrol di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan	56
4.2.3	Pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap tekanan darah pada lansia di Puskesmas Dermolemahbang	

	Kecamatan	Sarirejo	Kabupaten	
	Lamongan.....			57
BAB 5 : HASIL PENUTUP				59
5.1 Kesimpulan				59
5.2 Saran				60
5.1.1 Bagi Praktisi				60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN				67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII (2003) 21
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut European of Cardiology (2007)..... 21
Tabel 3.1	Rancangan Pre test posttest Control Group Design (Sugiyono, 2016). 36
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan 39
Tabel 4.1	Distibusi frekuensi data umum pasien hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. 48
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi tekanan darah kelompok intervensi pasien hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam jantung sehat seri-I di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. 50
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah kelompok kontrol di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. 51
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. 52
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. 52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan.	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Sarirejo Lamongan.	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin melakukan penelitian dari UMLA
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian Puskesmas Dermolemahbang
- Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian dari Kesbangpol
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : SOP Senam Jantung Sehat Seri-I
- Lampiran 8 : Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 9 : Tabulasi data
- Lampiran 10 : Hasil SPSS
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
/	: Per
ACSN	: American College of Support Medicine
AHA	: American Heart Association
BUN	: Blood Urea Nitrogen
Ca	: Kalsium
Depkes	: Departemen Kesehatan
DNA	: Deoxyribo Nucleic Acid
ESC	: European Society of Cardiology
H ₁	: Terdapat hubungan yang signifikan
JNC	: Joint National Community
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
mmHg	: Milimeter Air Raksa
Na	: Natrium
OAIN	: Obat Anti Inflama Nonsteroid
OG	: Gen Obese
Posyandu	: Pos Pelayanan Keluarga Bersama
Prolanis	: Program Lansia
RISKESDAS	: Riset, Kesehatan Dasar
RNA	: Ribose Nucleic Acid
SA	: Sinoatrial
SJSS-I	: Senam Jantung Sehat Seri-I
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>

STP :Surveilans Terpadu Penyakit
TPR : Total Peripheral Resistance
WHO : *World Health Organization*