

**PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH USIA LANJUT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Olahraga
Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**FEBRIYANI
14089065/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

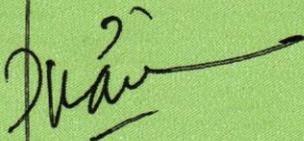
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut
Nama : Febriyani
NIM/BP : 14089065/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



dr. Pudia M Indika, M.Kes
NIP. 198211232008121003

Pembimbing II,



Hastria Effendi, M.Farm, Apt
NIP. 198310212010122004

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP M. Kes
NIP. 19700512 1999032001

PENGESAHAN SKRIPSI

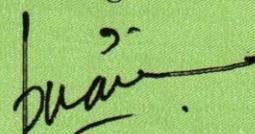
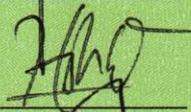
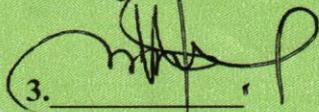
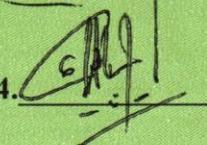
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH USIA LANJUT

Nama : Febriyani
NIM/BP : 14089065/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Hastria Effendi, M.Farm, Apt	2. 
3. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Anggun Permata Sari S.Si, M.Pd	4. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febriyani
Nim : 14089065
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut”**, adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018
Yang membuat pernyataan



Febriyani
NIM. 14089065

ABSTRAK

(Febriyani, 2018) : Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut

Proses penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Salah satunya adalah penyakit prehipertensi. Prehipertensi adalah kondisi dimana terjadinya kenaikan tekanan darah yang cenderung tinggi di atas batas normal. Prehipertensi disebut bila tekanan darah antara sistole 120-139 dan diastole 80-90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan diastolik (angka bawah), terjadinya peningkatan tekanan darah >140/90 mmHg yang sering dialami oleh lansia. Senam lansia merupakan senam fisik yang dirancang untuk para penderita hipertensi dan merupakan bagian dari pengobatan dan dilakukan secara teratur untuk mendapatkan hasil yang baik yaitu penurunan tekanan darah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah usia lanjut pada penderita prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian One Group Pre Test –Post Test. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Pengambilan sampel ditujukan kepada penderita prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung yang memiliki kondisi tekanan darah tinggi dan yang rutin melakukan senam lansia yang berjumlah sebanyak 8 orang.

Pengumpulan data tekanan darah menggunakan Sphygmomanometer yang diukur sebelum senam dan setelah senam, senam dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Data diolah dengan uji t sampel terikat dengan α 0,05. Hasil perhitungan uji-t sampel terikat tekanan darah sistolik dan diastolik $t_{hitung} = 14,38/11,07 > t_{tabel} = 1,90$ yang artinya menunjukkan bahwa Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah secara positif pada penderita prehipertensi. Maka dari itu diharapkan kepada penderita dalam kategori prehipertensi dan penderita hipertensi agar selalu aktif dalam melakukan senam lansia dan mengatur pola makan yang sehat.

Kata Kunci: Senam Lansia, Prehipertensi, Tekanan Darah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, “Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut”’.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara materil maupun moril, sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M, Kes selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan dan juga selaku pembimbing I dalam penulisan Skripsi, yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini, Ibu Hastria Effendi, M.Farm,Apt selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan penulisan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Ibu Anggun Permata Sari S.Si, M.Pd selaku penguji skripsi yang telah memberikan masukan-masukan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
7. Seluruh pihak Puskesmas yang telah membantu dalam proses penelitian skripsi ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman Jurusan Kesehatan dan Rekreasi khususnya TM 2014 yang memberi semangat dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi penulis sendiri, semoga Allah SWT membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, November 2018
Penulis

Febriyani

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penulisan	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Hipertensi	6
2. Pengelolaan Hipertensi	7
3. Hipertensi Pada Usia Lanjut	9
4. Klasifikasi Hipertensi	10
5. Faktor Resiko Hipertensi	12
6. Lanjut Usia	17
7. Senam	22
8. Intensitas Lama dan Frekuensi Latihan	23

9. Kegiatan Olahraga pada Penderita Hipertensi	27
10. Manfaat Olahraga bagi Penderita Hipertensi	28
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Defenisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	38
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan..	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tekanan Darah untuk Dewasa di atas 18 Tahun.....	8
2. Distribusi hasil data tes awal TD sistolik dan diastolik	38
3. Distribusi hasil data tes akhir TD sistolik dan diastolik.....	40
4. Rangkuman uji normalitas data TD sistolik dan diastolik	41
5. Rangkuman uji homogenitas data TD sistolik dan diastolik.....	42
6. Rangkuman Uji T Hipotesis Penelitian.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan senam lansia.....	56
2. Denyut Nadi Maksimal	59
3. Data Tes Awal Penderita Hipertensi	60
4. Data Tes Akhir Penderita Hipertensi	61
5. Tes Awal Dan Tes Akhir Penderita Hipertensi.....	62
6. Uji Normalitas Tes Awal Tekanan Darah Sistolik.....	63
7. Uji Normalitas Tes Awal Tekanan Darah Diastolik	64
8. Uji Normalitas Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik	65
9. Uji Normalitas Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik.....	66
10. Uji Homogenitas (Uji F) TD Sisolik dan TD Diastolik.....	67
11. Uji Hipotesis (TD Sistolik) Terdapat pengaruh senam terhadap penderita hipertensi.....	68
12. Uji Hipotesis (Tekanan Darah Diastolik) Terdapat pengaruh senam terhadap penderita hipertensi	69
13. Daftar nilai kritis L untuk uji lilliefors.....	71
14. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	72
15. Nilai presentil untuk distribusi t.....	73
16. Dokumentasi penelitian.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini telah memasuki usia emas lima puluh tahun. Pada hakekatnya pembangunan kesehatan dalam upaya untuk dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Perjalanan pembangunan kesehatan Indonesia selama setengah abad sebagai inspirasi untuk mempercepat terwujudnya bangsa Indonesia yang sehat jasmani, rohani, dan sosial yang bermutu, produktif dan berdaya saing. Percepatan ini dilaksanakan dengan mengutamakan upaya promotif-preventif dalam pembangunan kesehatan. Untuk itu perlu menggelorakan semangat bersama dengan mengutamakan upaya promotif-preventif serta melaksanakan dengan sungguh-sungguh komitmen untuk hidup sehat.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Pembangunan kesehatan diselenggarakan dengan berasaskan perikemanusiaan, keseimbangan, perlindungan, penghormatan terhadap hak dan kewajiban. Kabupaten Sijunjung termasuk salah satu daerah yang melaksanakan pembangunan kesehatan dengan visi mewujudkan kabupaten Sijunjung yang sehat, mandiri, dan berkeadilan.

Menurut (Laporan Tahunan Seksi Penanggulangan Wabah dan Bencana 2014).

“(1)Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat termasuk swasta dan masyarakat madani. (2)Melindungi kesehatan masyarakat dengan menjamin tersedianya upaya kesehatan yang paripurna, merata, bermutudan berkeadilan. (3)Menjamin ketersediaan dan pemerataan sumberdaya kesehatan, serta. (4)Menciptakan tata kelola pemerintahan yang baik”.

Kesehatan secara umum bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan indikator meningkatnya sumber daya manusia, meningkatnya kualitas hidup masyarakat, memperpanjang usia harapan hidup, meningkatnya kesejahteraan masyarakat dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat.

Dengan meningkatnya kesejahteraan, maka jumlah orang lanjut usia (lansia) juga semakin meningkat khususnya dalam 10-20 tahun mendatang. Akan menjadi tragedi nasional bila kita tidak mengantisipasi kehadiran pada lansia yang jumlahnya semakin meningkat. Lansia harus diberdayakan agar mau mencapai tingkat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani minimal yaitu kemandirian dalam peri kehidupan tingkat sehat dinamis minimal. Meningkatnya kemampuan mandiri dalam peri-kehidupan tingkat sehat dinamis minimal ini berarti juga meningkatnya kesejahteraan hidup, yang senantiasa harus diusahakan untuk mencapai aspek sehatnya WHO yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial.

Perubahan gaya hidup sangat dianjurkan sebab sangat efektif apalagi banyak yang mengetahui bahwa lebih baik mencegah dari pada mengobati. Gaya hidup ini antara lain meliputi pola makan ataupun aktifitas olahraga. Hal ini disebabkan kurangnya kesadaran atau pengetahuan berolahraga dan

tentang gaya hidup yang sehat, khususnya pada pola makan yang harus diterapkan. Penyakit prehipertensi atau tekanan darah tinggi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat apalagi pada wanita lanjut usia. Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa makin meningkatnya populasi usia lanjut, maka jumlah pasien dengan prehipertensi dan hipertensi kemungkinan besar juga akan bertambah.

Berdasarkan Laporan Tahunan Surveilans Penyakit Tidak Menular Kabupaten Sijunjung khususnya di Puskesmas Tanjung Ampalu 2017 terdapat 40 orang penderita hipertensi maupun prehipertensi pada lanjut usia. Menurut Wahdah, Nurul (2011:57) dalam melakukan olahraga juga dapat mengurangi asupan garam ke dalam tubuh (tubuh yang berkeringat akan mengeluarkan garam lewat kulit). Beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat sekarang untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga teratur, makan makanan seimbang dan menerapkan pola hidup sehat. Namun kenyataannya masih terdapat kurangnya kesadaran atau pengetahuan tentang gaya hidup sehat di kalangan lanjut usia. Dari pembahasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut dengan kategori penderita Prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada penjelasan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingginya angka prehipertensi pada wanita usia lanjut.
2. Kurangnya kesadaran berolahraga pada usia lanjut.
3. Masyarakat yang aktif akan pengetahuan atau kesadaran tentang gaya hidup yang sehat pada penderita prehipertensi dengan menggunakan teknologi yang sudah canggih pada zaman sekarang.
4. Gaya hidup yang kurang sehat dapat menyebabkan penyakit prehipertensi pada usia lansia.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan di atas beberapa pertimbangan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan penelitian. Pertimbangan tersebut meliputi waktu, tenaga dan biaya. Dari identifikasi masalah yang dijelaskan di atas, terdapat permasalahan yang muncul maka dalam penelitian ini di batasi masalah penelitian tentang Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu Apakah terdapat pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah usia lanjut di puskesmas Tanjung Ampalu Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada masalah dan identifikasi masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan

senam lansia terhadap penurunan tekanan darah usia lanjut di puskesmas Tanjung Ampalu Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ditujukan sebagai berikut:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi Rumah Sakit/Pukesmas agar memberikan rangsangan dan motivasi kepada penderita prehipertensi untuk menyadari pentingnya melakukan aktifitas fisik secara rutin dan memperhatikan gaya hidup.
3. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pedoman bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian berikutnya.