

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS
TAWANGSARI KABUPATEN MOJOKERTO**



DENI EKO PRASETIYO
2434201001

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS
TAWANGSARI KABUPATEN MOJOKERTO**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Program Studi S1
Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit**



**DENI EKO PRASETIYO
2434201001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Dan diterima untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan (S.Kep.)

pada tanggal 25 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan



Ika Suhartanti, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIK. 220 250 086

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit



Dr. Nurwidji, M. HA., M. Si.
NIK. 220 250 002

PENETAPAN TIM PENGUJI

Telah diuji

Pada Tanggal 25 Agustus 2025

Ketua : Atikah Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep ()
NIK 220 250 155

Anggota : 1. Fitria Wahyu Ariyanti, S. Kep. Ns., M. Kep. ()
NIK 220 250 133

2. Ika Suhartanti, S. Kep. Ns., M. Kep ()
NIK 220 250 086

PERSETUJUAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Oleh:

DENI EKO PRASETIYO
NIM. 2434201001

Menyetujui,

Mojokerto, 25 Agustus 2025

Pembimbing 1



Fitria Wahyu Ariyanti, S. Kep. Ns., M. Kep.
NIK 220 250 133

Pembimbing 2



Ika Suhartanti, S. Kep. Ns., M. Kep.
NIK 220 250 086

HALAMAN PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Deni Eko Prasetyo
NIM : 2434201001
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Minat Studi : S1 Keperawatan
Angkatan : 2024-2025
Jenjang : Diploma IV/ Strata 1

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto”**. Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mojokerto, 25 Agustus 2025

Peneliti

DENI EKO PRASETIYO
NIM: 2434201001

MOTTO

“keberuntungan menyertai orang yang berani”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi dan mengiringi langkah serta doaku:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada hamba-Nya untuk kemudahan pembuatan skripsi in.
2. Kedua orang tua, istri dan anakku yang telah memberikan dukungan materi dan spiritual, serta motivasi dan doa terbaik
3. Dosen Pembimbing Ibu Fitria Wahyu Ariyanti, S. Kep., Ns., M. Kep. dan Ibu Ika Suhartanti, S. Kep., Ns., M. Kep. yang telah memberikan bekal ilmu dan waktu untuk membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini
4. Teman-teman S1 Keperawatan RPL A2 Angkatan 2024 yang telah memberikan dukungan, doa dan bantuan
5. Responden yang bersedia meluangkan waktu dalam proses penelitian

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Karunia, Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Lansia Peserta Prolanis di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto” ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di Stikes Majapahit Mojokerto Tahun Akademik 2024/2025.

Skripsi ini berisikan mengenai Manfaat Senam Hipertensi terhadap Tekanan darah pada Lansia dan hasil temuan dapat membantu para peneliti untuk melakukan pengembangan penelitian sebelumnya.

Penyusunan skripsi tidak lepas dari bimbingan serta arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. drg. Hardu Prakusuma, Kepala Puskesmas Tawangsari yang telah memberikan ijin penelitian di instansi Puskesmas yang beliau pimpin.
2. Dr. Nurwidji, M. HA., M. SI., selaku Ketua STIKES Majapahit Mojokerto yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ika Suhartanti, S. Kep., Ns. M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto sekaligus pembimbing 2 yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi arahan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

4. Fitria Wahyu Ariyanti, S. Kep. Ns., M. Kep., selaku pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi arahan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Atikah Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep selaku ketua penguji yang penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan dan saran sehingga skripsi ini dapat dituntaskan dengan baik
6. Keluarga yang telah memberikan dukungan materi dan spiritual, serta motivasi dan doa terbaik
7. Semua teman dan pihak yang mendukung pengerjaan skripsi ini.
8. Responden penelitian yang bersedia meluangkan waktu.

Demikian, semoga skripsi ini bisa memberi manfaat bagi diri kami sendiri dan pihak lain yang menggunakan.

Mojokerto, 25 Agustus 2025

Penulis

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang pada umumnya akan mengalami penurunan pada fungsi organ dan anatomi tubuh. Perubahan pada sistem jantung lansia akan memperbaharui tekanan darah yang dihasilkan yang menyebabkan lansia mudah mengalami hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest design* pada sejumlah 50 responden. Pelaksanaan Senam Hipertensi dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hipertensi yang dilaksanakan selama 4 hari dalam seminggu.

Hasil penelitian ini didapatkan penurunan tekanan darah dari 50 responden dengan membandingkan hasil dari pretest dan posttest yang menunjukkan nilai rata-rata pada Pretest tekanan darah sebesar 154,9 mmHg untuk systolic dan 82,7 mmHg untuk diastolic, dengan perubahan nilai rata-rata pada Posttest tekanan darah sebesar 131,4 mmHg untuk systolic dan 70,7 mmHg untuk diastolic.

Berdasarkan hasil T-test paired Two sample diketahui nilai significancy (p) 0.000 dimana $p < \alpha$. Maka Hipotesis penelitian H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya didapatkan hasil yaitu ada Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan darah pada Lansia peserta Prolanis di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto.

Penerapan Senam Hipertensi memiliki pengaruh dalam penurunan Tekanan Darah kedua subjek. Ini menunjukkan Senam Hipertensi efektif Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia.

Kata kunci: Tekanan Darah, Lansia, Senam Hipertensi

ABSTRACT

Elderly people are generally individuals who experience a decline in organ function and body anatomy. Changes in the elderly cardiovascular system will affect the resulting blood pressure, making the elderly prone to hypertension. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg.

The purpose of this study was to determine the Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure in Elderly Prolanis Participants at Tawangsari Community Health Center, Mojokerto Regency. This research used a one-group pretest-posttest design on a sample of 50 respondents. The Hypertension Exercise was carried out by measuring blood pressure before and after the exercise, which was performed 4 days a week

The results of this study showed a decrease in blood pressure among the 50 respondents when comparing the pretest and posttest results. The average blood pressure value in the Pretest was 154.9 mmHg for systolic and 82.7 mmHg for diastolic, with a change in the average blood pressure value in the Posttest to 131.4 mmHg for systolic and 70.7 mmHg for diastolic.

Based on the results of the paired Two-sample T-test, the significance value (p) was found to be 0.000, where $p < \alpha$. Therefore, the research hypothesis H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning there is an Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure in Elderly Prolanis participants at Tawangsari Community Health Center, Mojokerto Regency.

The implementation of Hypertension Exercise has an influence on reducing the Blood Pressure of both subjects. This indicates that Hypertension Exercise is effective in lowering Blood Pressure in the elderly.

Keywords: *Blood Pressure, Elderly, Hypertension Exercise*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	2
LEMBAR PENETAPAN TIM PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	6
KATA PENGANTAR.....	7
ABSTRAK	9
ABSTRACT	10
DAFTAR ISI	11
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
BAB 1 PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Dan Rancang Bangun Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Frame Work	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
F. Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Lokasi Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
J. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	Error! Bookmark not defined.

A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan darah menurut WHO **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 1 Rancang Bangun Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 2 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan usia responden di Puskesmas Tawang Sari.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin responden di Puskesmas Tawang Sari**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden di Puskesmas Tawang Sari.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat responden di Puskesmas Tawang Sari**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perubahan tekanan darah pretest pada responden di UPTD Puskesmas Tawang Sari ... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perubahan tekanan darah post pada responden di UPTD Puskesmas Tawang Sari **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perubahan tekanan darah pre-post pada responden di UPTD Puskesmas Tawang Sari t-Test: Paired Two sample for Means.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 jalan di tempat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 tepuk tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Tepuk jari	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Jalin tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Adu sisi kelingking.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Adu sisi telunjuk.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Ketuk pergelangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Tekan jari-jari tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Buka dan mengepal jari tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Menepuk punggung tangan kiri dan kanan ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Menepuk lengan dan bahu kanan dan kiri.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Menepuk perut.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Menepuk pinggang.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 Menepuk paha	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 15 Menepuk betis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 16 Jongkok dan berdiri.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 17 menjinjit	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 18 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Frame Work penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawang Sari	i

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran
1.	Surat ijin Penelitian
2.	Surat Balasan Penelitian
3.	Lembar Permohonan menjadi responden
4.	Inform Consent
5.	Lembar Observasi tekanan darah
6.	SOP pengukuran tekanan darah
7.	SOP senam Hipertensi
8.	Lembar Hasil
9.	Dokumentasi kegiatan
10.	Tabulasi data
11.	Uji Statistik