

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :

Fadila Dwi Melani

NIM : A11801745

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2022

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR**

HALAMAN JUDUL

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :

Fadila Dwi Melani

NIM : A11801745

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Untuk diujikan Pada Tanggal 22 Juni 2022

Pembimbing

Pembimbing I



(Podo Yuwono, M.Kep.Ns.CWCS)

Pembimbing II



(Bambang Utoyo, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB.,Ph.D)

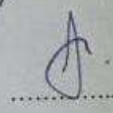
HALAMAN PENGESAHAN

"PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR"

Yang ditetapkan dan disusun oleh :
Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745

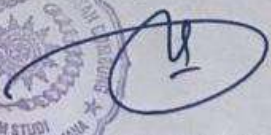
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

1. Eko budi Santoso, M. Kep (Penguji 1) 
2. Podo Yuwono, S.Kep. Ns., M.Kep. CWCS (Penguji 2) 
3. Bambang Utoyo, M.Kep (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana




(Cahya Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau Sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturanperundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 22 Juni 2022



Fadila Dwi Melani

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertabda tangan di bawah ini :

Nama : Fadila Dwi Melani

Alamat : Petahunan, Rt 03/Rw 01, Desa Sempor, Kebumen

No. Telp/HP : 088216355419

Alamat Email ; fadilamelani52@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya berjudul

**“PENGARUH SENAM TERA TERHADAO TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR”**

Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombang, 22 Juni 2022



(Fadila Dwi Melani)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745
Prodi Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal: 22 Juni 2022
Yang menyatakan



(Fadila Dwi Melani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sempor”, yang digunakan untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat keperawatan sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang kita semua nantikan syafaatnya kelak.

Sehubungan dengan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk serta rahmat kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi, tidak henti-hentinya penulis meminta dan memohon doa serta restu sampai penyusunan skripsi ini selesai.
2. Bapak Mujiono dan Ibu Sri Endaryani yang menjadi motivasi terbesar penulis, yang tidak henti-hentinya mendoakan, menyanyangi dan semua pengorbanan serta kesabaran yang mengantarkan penulis sampai saat ini.
3. Dr. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M.Kep, Sp. Kep.Mat. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.KMB.,Ph.D. Selaku Ketua Keperawatan Program Sarjana.
6. Podo Yuwono, M.Kep.Ns.CWCS Selaku Pembimbing 1 yang telah berkenan memberikan bimbingan serta pengarahan.
7. Bambang Utoyo, M.Kep Selaku Pembimbing 2 yang telah berkenan memberikan bimbingan serta pengarahan.
8. Eko Budi Santoso, M.Kep Selaku penguji sidang proposal dan hasil penelitian.

9. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah serta seluruh staf yang telah telah melayani administrasi selama penelitian.

Semoga bimbingan, doa, waktu serta bantuan yang telah diberikan mendapat balasan sesuai dengan amal dan ibadahnya dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharap saran serta kritik yang membangun dari pembaca untuk dijadikan motivasi bagi penulis dalam menuliskan hasil penelitian selanjutnya. Akhir kata semoga skripsi ini bisa memenuhi persyaratan mencapai derajat sarjana keperawatan.

Gombong, 22 Juni 2022



(Fadila Dwi Melani)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Seiring dengan ucapan syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terwujudnya karya ini sehingga suatu jawaban atas doa, motivasi, perjuangan, dan usaha yang telah diberikan kepada penulis. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya bapak Mujiono dan ibu Sri Endaryani yang selalu mendukung, memotivasi, memberikan kasih sayang, cinta, perhatian dalam segala hal baik materi, bimbingan, dan segalanya.
2. Dr. Hj.Herniatun, M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Eka Riyanti, M.Kep, Sp. Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Ibu Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Podo Yuwono, M.Kep.Ns.CWCS selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sebagai pengalaman pada penulis.
6. Bapak Bambang Utoyo, M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam mengerjakan skripsi pada penulis.
7. Adi Hendra Setyawan kakak yang selalu memberi semangat.
8. Estri, Widya, Dewo, Pikoh, Hollin, Hasna, Aji, Firman, Iqbal, Anam, sahabat terbaik yang selalu menghibur dan memberi semangat pada penulis.
9. Teman seperjuangan prodi Keperawatan Program Sarjana Angkatan 2018 yang selalu Bersama sampai kita dapat menyelesaikan tugas akhir. Semoga ilmu yang kita dapat bisa menjadi ladang pahala di masa depan kelak. Aamiin.

Gombong, 22 Juni 2022



(Fadila Dwi Melani)

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Agustus 2022

Fadila Dwi Melani¹⁾, Podo Yuwono²⁾, Bambang Utoyo³⁾
fadilamelani52@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR

Latar belakang: Lanjut usia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan yaitu penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Terapi non farmakologi yaitu senam tera. Senam tera merupakan latihan pernafasan yang memadukan gerakan anggota tubuh juga memiliki keutamaan untuk menghemat energi pada lansia.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sempor.

Metode: Rancangan menggunakan *quasi eksperimen (pre test-post test)* dengan pendekatan *Non-equivalent control group design*. Jumlah populasi 33 orang. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 30 responden. Analisis data statistik menggunakan *Uji Paired T-Test* untuk mengetahui pengaruh, sedangkan *Uji Independent T-Test* untuk mengetahui perbedaan kelompok.

Hasil: Terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah sistole dengan nilai p-value $0.000 > 0.05$ dan tekanan darah diastol $0.001 > 0.05$.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa Sempor.

Rekomendasi: Untuk peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi untuk mengembangkan hasil penelitian pada responden dengan kelompok usia yang berbeda-beda.

Kata Kunci: *lansia, hipertensi, senam tera.*

¹*Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*

²*Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

³*Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

BACHELOR OF NURSING PROGRAM
Faculty of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, August 2022
Fadila Dwi Melani¹, Podo Yuwono², Bambang Utoyo³
fadilamelani52@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF TERA GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE OF ELDERLY WITH HYPERTENSION IN SEMPOR VILLAGE

Background: Elderly is an age group that is vulnerable to health problems, namely cardiovascular diseases such as hypertension. Non-pharmacological therapy is tera exercise. Tera gymnastics is a breathing exercise that combines the movements of the limbs and also has the advantage of saving energy in the elderly.

Objective: Knowing the effect of tera gymnastics on blood pressure of elderly with hypertension in Sempor Village.

Method: The present study is a quasi-experimental (pre and posttest) with a non-equivalent control group design approach. The population is 33 people. The sample was determined by purposive sampling technique with sample size of 30 respondents. Statistical analysis used the Paired T-Test to determine the effect, while the Independent T-Test was to determine group differences.

Result: There were effects of tera gymnastics on blood pressure namely sistole with p-value of $0.000 > 0.05$ and diastole of $0.001 > 0.05$.

Conclusion: There is significant effect of tera gymnastics on reducing blood pressure of elderly with hypertension in Sempor Village.

Recommendation: For further researchers, it can be a reference to develop research results on respondents with different age groups.

Keywords: *elderly, hypertension, tera gymnastics.*

¹*Student of Universitas Muhammadiyah Gombong*

²*Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong*

³*Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Lansia	10

2. Tekanan Darah dan Hipertensi.....	17
3. Senam Tera.....	24
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesa	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Desain atau Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
C. Tempat dan waktu Penelitian	33
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Validitas dan Relibilitas Instrumen.....	34
H. Etika Penelitian	35
I. Teknik Pengumpulan Data.....	35
J. Teknik Analisis Data.....	36
K. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan	47
C. Keterbatasan Peneliti.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin	40
Tabel 4.5 Karakteristik Kelompok.....	42
Tabel 4.6 Tekanan Darah Sistol pada Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.7 Tekanan Darah Diastol pada Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.8 Tekanan Darah Sistol pada Kelompok Perlakuan.....	44
Tabel 4.9 Tekanan Darah Diastol pada Kelompok Perlakuan	45
Tabel 4.10 Analisis Pengaruh Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	58
Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan.....	59
Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan	60
Lampiran 4 Ijin Penelitian.....	61
Lampiran 5 Lolos Etik	62
Lampiran 6 Uji Turnitin	63
Lampiran 7 SOP Senam Tera.....	64
Lampiran 8 Lembar Bimbingan	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia yaitu kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah ini akan meningkat seiring bertambahnya usia seseorang. Pertambahan usia yang dialami oleh orang tua dapat mengganggu sistem dan kapasitas akan berkurang, salah satu kapasitas yang telah berkurang adalah kapasitas fisiologis karena kapasitas tersebut dapat menyebabkan infeksi yang tidak dapat menular atau menular. Penyakit tidak menular di masa tua contohnya seperti hipertensi, artritis stroke, dan diabetes militus. Penyakit yang menjadi masalah utama pada lansia yaitu hipertensi. (Sari et al., 2020)

Kondisi penyakit kardiovaskuler pada lansia terjadi seiring bertambahnya usia karena berkurangnya keserbagunaan pembuluh darah vena yang mengalami kekencangan pada pembuluh darah keseluruh tubuh karena penuaan. Hal ini berkaitan dengan kelainan sistem kardiovaskular yang dapat membuat lansia tidak mudah mengalami masalah tekanan darah seperti hipertensi. (J et al., 2020)

Hipertensi yaitu kondisi yang tidak biasa dalam tekanan darah yang dapat menghambat sistem organ lain yang menyebabkan penyakit lain seperti stroke dan penyakit jantung. (Istichomah, 2020). Selain itu Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg pada dua kali pengukuran. (Angelina & Purbasari, 2021).

Data World Health Organization (2019) menunjukkan bahwa sekitar 22% orang di dunia menyandang hipertensi, sedangkan di Asia Tenggara berada pada posisi ke-3 tertinggi dengan prevelensi sebesar 25%.

Hasil Lakip Dinkes Jawa tengah (2018), Prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada lansia hipertensi yang berumur 55-64 tahun sebesar 54,6%, umur 65-74 tahun sebesar 64,42%, umur > 75 tahun sebesar 71,31%.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen tahun (2020) penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan di kabupaten kebumen mencapai 71,5%, sedangkan pada wilayah puskesmas sempor 1 terdapat 77,4%. Data dari Puskesmas Sempor 1 tahun (2020-2021) didapatkan lansia mulai dari umur >55 tahun yang menderita hipertensi sebanyak 33 orang.

Hipertensi bisa berdampak pada kesehatan lainnya seperti stroke penyebab utamanya adalah hipertensi, sedangkan penyakit lain yaitu gagal ginjal serta penyakit jantung. Prediksi baik jika penyakit terdeteksi pada fase lebih awal dan data laksana dimulai sebelum komplikasi. Krisis hipertensi atau peningkatan tekanan darah akan berakibat fatal. Hipertensi yang tidak diobati dapat mempengaruhi semua sistem organ dan dapat memperpendek harapan hidup pada seseorang hingga 10 atau 20 tahun. (Sudarni et al., 2018)

Hipertensi disebut juga dengan “the silent killer” atau pembunuh senyap karena pada tanda gejalanya sering tidak ada keluhan. Biasanya penderita hipertensi tidak tahu jika dirinya menderita hipertensi dan akan mengetahui setelah terjadi komplikasi. Kebanyakan orang menderita hipertensi merasa sehat dan energi. Keadaan ini tentu dapat berbahaya dan dapat menyebabkan kematian secara mendadak pada masyarakat. Hipertensi no-3 di Indonesia yang menyebabkan kematian setelah stroke dengan Stroke, Tuberkolosis, yakni mencakup semua umur di Indonesia sebesar 6,7% dari populasi kematian. (D. A. Harahap et al., 2019)

Penanganan pada lansia yang mengalami hipertensi salah satunya dengan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yaitu pergerakan pada anggota tubuh yang dapat menimbulkan pengeluaran tenaga untuk memelihara kesehatan fisik maupun mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar sehat dan

bugar setiap hari. Aktifitas fisik sangat penting terutama untuk lansia, dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat memepertahankan dan menjaga kesehatannya. (Windri et al., 2019)

Salah satu aktivitas kesehatan yang dapat menurunkan hipertensi yaitu dengan senam. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan di dalam ruangan dan luar ruangan. Olahraga diluar ruangan misalnya lingkungan yang hijau telah teruji untuk mengurangi perasaan cemas dan kelelahan mental, dan dapat mengembangkan konsentrasi, fungsi mental dan pola pikir, dan bahkan memiliki dampak fisiologis misalnya menurunkan ketegangan peredaran darah. Olahraga yang dilakukan di lingkungan yang hijau juga memiliki dampak mental dan fisiologis yang baik, seperti menurunkan denyut nadi dan ketegangan peredaran darah. (Windri et al., 2019a)

Dengan aktivitas fisik atau olahraga dengan senam dapat mempercepat kerja jantung, peredaran darah dan pernafasan yang dilakukan dalam rentang waktu yang lama untuk menghasilkan manfaat serta peningkatan pada tubuh. (Fitriani et al., 2021). Olahraga juga memberi pengaruh pada peredaran darah (sitem kardiovaskuler) untuk bekerja pada kapasitasnya. Lebih banyak pembuluh darah dibentuk pada jaringan dinamis untuk memperbaiki persediaan makanan, oksigen, dan olahraga serta mengonsumsi lemak dipembuluh darah, sehingga mengurangi terjadinya resiko thrombosis. Dengan Latihan juga dapat membantu dalam proses metabolisme, meningkatkan HDL, dan menurunkan kadar LDL. (Sukartini & Nursalam, 2009)

Tekanan darah tinggi pada lansia dapat distabilkan salah satunya dengan cara melakukan senam. Senam tera adalah latihan untuk melatih jasmani dan rohani yang memadukan gerak anggota badan dengan teknik irama pernapasan melalui pemusatan pikiran serta dilakukan secara teratur, benar, serasi, dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki kondisi dan dapat meningkatkan fungsi jantung dan peredaran darah, serta

mengontrol hipertensi. Diharapkan senam ini dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia. (Eva Latifah Nurhayati et al., n.d.)

Senam tera juga memberikan pengaruh pada sistem pembuluh darah pada sistem jantung dalam memperbaiki kemampuannya seperti membentuk lebih banyak jaringan aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen dan dapat membakar lemak berlebihan sehingga mengurangi resiko thrombosis. (Nurhayati, E. L., et al., 2019)

Senam tera juga memiliki keutamaan salah satunya untuk menghemat energi pada lansia karena gerakan didalam senam ini menghindari pergerakan seperti melompat, menyilangkan kaki, maju mundur, menyentak-sentak namun tetap dapat menyegarkan jantung dan paru-paru dengan kekuatan ringan atau sedang, gerakannya juga lengkap dengan melibatkan sebagian besar otot-otot tubuh. gerakannya juga di selaras dengan gerakan sehari-hari dan berisi gerakan melawan berat badan dengan menyeimbangkan tubuh ke kanan-kiri. (Anshori, 2016)

Senam yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan hipertensi karena pada setiap gerakan memacu kerja jantung dengan intensitas ringan dan bersifat menyeluruh keseluruh tubuh. Tekanan darah akan turun jika pembuluh darah membesar dan dapat mengendurkan pembuluh darah. Ketegangan peredaran darah juga bisa terjadi karena tidak adanya kerja dari jantung. Senam dapat mengakibatkan menurunnya denyut jantung yang mengakibatkan menurunnya curah jantung sehingga tekanan darah menurun. Dengan olahraga senam otot peredaran darah akan lebih maksimal dalam mengambil dan menggunakan oksigen, mengurangi terjadinya penggumpalan darah yang mungkin tersumbat di pembuluh darah yang menuju ke otot jantung akan berkurang dan menurunkan tekanan darah. (Yunding et al., 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Uswatul Khasanah, Siti Nurjanah pada tahun 2020 mengenai pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan

darah hipertensi di kompleks lipi RW 10 rawa Panjang bojong gede dengan nilai P value tekana darah sistol (0,000) dan nilai P value tekana darah diastol (0,00). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ana Rofika dan Ari Yuniastuti pada tahun 2018 mengenai efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hasil P value $< 0,05$ yang berarti senam tera efektif dalam menurunkan tekana darah pada lansia. Sedaangkan peneltian yang dilakukan pada Laila Nazmi, Resmi Pangaribuan, dan Jemaulana Taringan pada tahun 2021 mengenai pemenuhan kebutuhan aktivitas disik pada hipertensi dengan senam tera di pelayanan sosial lanjut usia binjai didapatkan hasil senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dan dapat menurunkan resiko penurunan curah jantung agar dapat melakukan aktifitas fisik secara mandiri. Dan penlitian Resmi Pangaribuan dan Kahirunnisa Batubara pada tahun 2022 mengenai senam tera untuk menunuran tekanan darah lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia binjai dengan metode penelitian pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan demsontrasi didapatkan hasil yaitu diperoleh setelah kegiatan tersebut pada pengetahuan lansia menunjukan 65% lansia mau menerapkan senam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan dengan wawancara di Puskesmas Sempor 1 untuk Desa Sempor didapatkan hasil lansia yang menderita hipertensi mulai dari umur >55 tahun sebanyak 33 orang, pada beberapa program kegiatan yang terdapat di puskemas sudah dilakukan senam tera pada lansia yang menderita hipertensi maupun penyakit lainnya seperti diabetes militus tetapi belum dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan data diatas peneliti akan meneliti adanya pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sempor.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Sempor?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Kegunaan penelitian ini secara umum adalah untuk menggambarkan pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Sempor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia dengan hipertensi di Desa Sempor
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah pada lansia Kelompok Kontrol yang tidak diberi Senam Tera
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia pada Kelompok Perlakuan sebelum dan sesudah latihan Senam Tera
- d. Menganalisis pengaruh Senam Tera terhadap tekanan darah pada lansia Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Desa Sempor.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk pengembangan ilmu

Penelitian ini diharapkan untuk memperluas informasi di bidang keperawatan tentang dampak senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dan penelitian ini diharapkan untuk memberikan gambaran dan data serta menjadi sumber untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat untuk praktisi

Hasil penelitian diharapkan dapat dilakukan secara rutin di daerah setempat, khususnya pada lansia yang menderita hipertensi. Senam ini

tidak hanya bagi penderita hipertensi karena kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Penelitian dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(Khasanah & Nurjanah, 2020)	Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Dengan desain penelitian menggunakan <i>Quasi Eksperimen one-group pretest – posttest design</i> .	Didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekana darah hipertensi di kompleks lipi RW 10 rawa Panjang bojong gede dengan nilai P value tekana darah sistol (0,000) dan nilai P value tekana darah diastol (0,00)	Persamaan pada penelitian ini sama sama meneliti tentang pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi Perbedaan penelitian ini pada judul, wilayah penelitian, dan hasil penelitian
(Rofika, Ana; Yunniastuti, 2018)	Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Preassure	Menggunakan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan kelompok kontrol	Hasil penelitian didapatkan efektivitas senam tera terhadap penurunan	Persaamaan penelitian ini terletak pada senam tera pada tekanan darah pada lansia

	Among Elderly With Hipertention in Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District	<i>Nonequivalent desain</i>	tekanan darah pada lansia dengan hasil P value < 0,05 yang berarti senam tera efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.	hipertensi Perbedaan penelitian ini adalah tidak meneliti efektivitas senam jantung pada lansia yang mengalami hipertensi.
(Nasution et al., 2021)	Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Hipertensi Dengan Senam Tera Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2021	Menggunakan peneltian Descrtif dengan pendekatan keperawatan yang dilakukan peneliti dengan tahap, Pengkajian, Diagnosa keperawatan, Intervensi, dan Evaluasi.	Hasil didapatkan senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dan dapat menurunkan resiko penurunan curah jantung agar dapat melakukan aktifitas fisik secara mandiri.	Persamaan peneltian yaitu sama-sama meneneliti senam tera terhadap hipertensi pada lansia Perbedaan pada metode penelitian, judul, wilayah penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, I., Santoso, E., & Rahayudi, B. (2018). Klasifikasi Resiko Hipertensi Menggunakan Mode Learning Vector Quantization (LVQ). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 2(8).
- Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2018). Survey Hipertensi dan Pencegahan Komplikasinya di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *Jurnal Jumantik*, 4(1).
- Ainunrrariq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia)*.
- Angelina, M., & Purbasari, Ayu Anggraeni Dyah. (2021). faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada pengemudi kopaja di terminal kampung rambutan jakarta tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 14.
- Anshori, A. D. (2016). Pengaruh Senam tera Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6, 418–425.
- Anwari, M., dkk. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemungsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*.
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*, 1(1), 152–156.
- Eriyanti, E., Widodo, A. A. W. J. (2016). Pengaruh senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Fauziah, M. (2019). *Faktor Faktor Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019*.
- Fitriani, M. J., & Akbari, M. (2021). Kontribusi Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Birem Bayuen Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*.
- Harahap, D. A., Aprilia, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal*

Ners Universitas Pahlawan, 3, 97–102.

Harahap, R. A. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Dewasa Awal (18-40 tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*.

Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik. Analisis Data*. Salemba Medika.

Istichomah. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Junal Pengabdian Harapan Ibu*.

Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andriyanto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepi*.

Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). *Junal Wawasan Kesehatan*.

Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1).

Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. KEMENKES RI.

Kunaryanti, Suyadi, & Sholikhah, T. B. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Cepoko Kecamatan Ngrambe. *Jurnal Keperawatan CARE*.

Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intervensi Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika*.

Nasution, L. nazmi putri, Pangaribuan, R., & Tarigan, J. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Aktifitas Fisik Pada Hipertensi Dengan Senam Tera Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2021. 3(2).

Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. EGC.

Nurhayati, E. L., Gusman, W., & Winanda, S. (2019). Pelatihan Senam Tera Untuk Menurunkan Draha Tinggi Di Kelurahan Helvetia. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(2).

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.

Pratiwi, & Muflihatin, S. Khoiroh. (2021). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*.

- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4).
- Rofika, A., Yunniastuti, A. (2018). Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure Among Elderly With Hipertension in Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. *Public Health Perspective Journal*.
- Salman, Y., Sari, M., & Libri, O. (2020). Analisis Faktor Dominan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1).
- Saputra, F. B., Purwono, J., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Sari, N. W., Margiyati, & Rahmawati, A. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipetensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Sudarni, N. W., Sudarman, & Afni, N. (2018). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Ogodopi Wilayah Kerja Puskesmas Kasimbar Kabupaten Parigi Moutong. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1.
- Sukartini, T., & Nursalam. (2009). *Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia*.
- Supriyono. (2019). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole pada Peserta Pelatihan Manjeman Puskesmas. *Jurnal Inspirasi*.
- Tresnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*.
- Windri, T. M., Kinasih, A., & Sanubari, T. P. E. (2019a). Pengaruh Aktiifitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lnasia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*, 3(1).
- Windri, T. M., Kinasih, A., & Sanubari, T. P. E. (2019b). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literatur Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*.

LAMPIRAN

Lampiran 1

JADWAL PENELITIAN

Kegiatan	Nov 2021	Des 2021	Jan 2021	Feb 2022	Mar 2022	Apr 2022	Mei 2022	Jun 2022
Pengajuan Judul								
Studi Pendahuluan								
Penyusunan Proposal								
Ujian Proposal								
Perbaikan proposal dan Uji etik								
Penelitian								
Analisa Data								
Hasil dan Pembahasan								
Seminar Hasil								

Lampiran 2



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email : lp3mstikesmugo@gmail.com

No : 575.1/IV.3.LPPM/A/XI/2021 Gombong, 16 November 2021
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Sempor 1
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

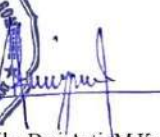
Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program
Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk
memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan
Hipertensi di Desa Sempor
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Ketua LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3

		PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA PUSKESMAS SEMPOR I Jl. Kaligandu No. 109 Jatinegara, Sempor - Kebumen Telp. 0287 (472414) Kode Pos 54471	
Nomor	: 8002/ 274/ 27 / 2022	Sempor, 26 Februari 2022	
Lampiran	: -	Kepada :	
Perihal	: Balasan	Yth. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Unifersitas Muhamadiyah Gombong	
		Di. <u>GOMBONG</u>	
 Dengan Hormat			
Menerangkan bahwa :			
Nama		:	Fadila Dwi Melani
NIM		:	A11801745
Mahasiswa		:	Unifersitas Muhamadiyah Gombong
 Telah kami setuju untuk melaksanakan Study Pendahuluan tentang Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sempor I			
 Demikian surat ini kami sampaikan dan agar di pergunakan dengan semestinya			
 An. Kepala Puskesmas Sempor I Kepala Tata Usaha			
 Eny Retno P, S.Kep, MM NIP : 196903021989032006			

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA**

Jalan H.M. Sarbini Nomor 93 Kebumen Telp.(0287) 381572 Fax (0287)-384873
email: dinkes_kebumen@yahoo.com
website:www.kesehatan.kebumenkab.go.id Kode Pos 54316

Kebumen, 20 April 2022

Nomor	:	070/6240	Kepada
Sifat	:	Biasa	Yth. Rektor Universitas
Lampiran	:	-	Muhammadiyah Gombong
Hal	:	Jawaban Permohonan Ijin	di -
	:	Penelitian	<u>Gombong</u>

Menindaklanjuti surat Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor:234.1/IV.3.LPPM/A/IV/2022 tanggal 13 April 2022 hal Permohonan Ijin Penelitian, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin kepada:

Nama : Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Untuk Melaksanakan Kegiatan Penelitian di Puskesmas Sempor I, Kabupaten Kebumen, dengan Ketentuan Sebagai Berikut:

1. Menyerahkan hasil tes Swab antigen atau PCR pada awal kegiatan ke lokasi kegiatan
2. Melampirkan Keterangan Bukti Vaksin
3. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
4. Kegiatan Penelitian dilaksanakan Tanggal 25 April –31 Mei 2022
5. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
6. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih



Lampiran 5

		KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
eCertificate	KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION" Nomor : 043.6/II.3.AU/F/KEPK/IV/2022	No. Protokol : 21113000127 
Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	:	Fadila Dwi Melani
Nama Institusi <i>Name of The Institution</i>	:	KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong
"PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANA DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR"		
"THE EFFECT OF TERA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN SEMPOR VILLAGE "		
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar. <i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i> Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 April 2022 sampai dengan tanggal 12 Juli 2022 <i>This declaration of ethics applies during the period April 12, 2022 until July 12, 2022</i>		
		April 12, 2022 Professor and Chairperson,   Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 6

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : http://library.stikesmuhgombong.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Senam Terä Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sempor
Nama : Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 19 %

Gombong, 27 Juni 2022

Pustakawan


(Pustakawan, S.Kep.Ns., M.Sc)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT


(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)

Lampiran 7

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR SENAM TERA

Pengertian	Senam tera adalah olahraga pernafasan yang dipasukan dengan gerakan
Indikasi	Lansia dengan hipertensi
Tujuan	Menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi
Petugas	Peneliti, fasilitator
Pengkajian	Cek tanda-tanda vital
Persiapan alat	Sound sistem Stetoskop Spymomanometer Laptop Lembar observasi
Prosedur	- Gerakan peregangan - Dorong tangan ke atas - Dorong tangan ke kiri - Dorong tangan ke kanan - Dorong tangan ke depan - Rentangkan tangan ke samping kanan kiri - Angkat siku rapat - Tangan masih disiku buka kebelakang - Putar ke kiri - Putar ke kanan - Bungkuk lengan ke atas - Lenturkan badan - Tekuk lutut ke kiri - Tekuk lutut ke kanan - Lutut kiri ke depan - Lutut kanan ke depan - Putar pinggul ke kiri dan kebalikannya

	17) Tekuk lutut rapat 2. Gerakan Persendian 1) Kepala menoleh ke kiri dan kanan 2) Tundukan kepala 3) Miringkan kepala 4) Putar kepala 5) Lengan kedepan 6) Telapak tangan kea arah badan 7) Telapak tangan kea rah depan 8) Putar bahu ke depan 9) Balik arah/ putar bahu ke belakang 10) Busungkan badan 11) Telapak tangan ke ara bawah 12) Rentangkan tangan 13) Dorong tangan ke atas 14) Putarkan pinggang 15) Bermain piano 16) Kaki kiri ke depan 17) Kaki kiri ke belakang 18) Angkat lutut 19) Tumit ke depan 20) Tumit ke samping 21) Kaki ke belakang 22) Tangan dilipat 23) Tepuk tangan 24) Tumit diangkat 25) Jalan di tempat 3. Pernafasan 1) Mengatur nafas 2) Bangkit mengatur nafas 3) Melapangkan dada
--	---

	4) Mengayun Pelangi 5) Membelah awan 6) Mengayun lengan 7) Mengayuh di danau 8) Mengakat bola 9) Memandang rembulan 10) Mendorong telapak 11) Membelai meja 12) Meraup air 13) Mendorong ombak 14) Membentangkan sayap 15) Menyulurkan tinju 16) Terbang melayang 17) Memutar roda 18) Menepuk bola 19) Menggosok telapak tangan
--	---

Lampiran 8



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp.Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745
Pembimbing : Podo Yuwono, M.Kep.Ns.CWCS

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
6 November 2021	Pengajuan topik dan analisis situasi ACC Judul lanjut BAB I		
10 Januari 2022	Konsul BAB I		
25 Januari 2022	Perbaikan BAB I ACC BAB I		
29 Januari 2022	Konsul BAB II		
7 Februari 2022	Perbaikan BAB II ACC BAB II		
18 Februari 2022	Konsul BAB III		
19 Februari 2022	Perbaikan BAB III ACC BAB III		
21 Februari 2022	Tanda tangan Lembar bimbingan, dan Lembar Persetujuan Lanjut uji turnitin		
21 Juni	Konsul BAB IV dan BAB V		

2022			
22 Juni 2022	ACC BAB IV dan V Tanda tangan pengesahan dan lembar bimbingan Lanjut uji turniin dan siding hasil		

Mengetahui

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Cahyo Septiwi, N.Kep.,Sp.KMB,Ph.D)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp.Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Fadila Dwi Melani
NIM : A11801745
Pembimbing : Bambang Utoyo, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
6 November 2021	Pengajuan topik dan analisis situasi ACC Judul lanjut BAB I		
24 Januari 2022	Konsul BAB I dan II		
27 Januari 2022	Perbaikan BAB I dan BAB II ACC BAB I dan BAB II		
3 Februari 2022	Konsul BAB III		
14 Februari 2022	Perbaikan BAB III		
18 Februari 2022	Perbaikan BAB III ACC BAB III		
21 Februari 2022	Tanda tangan Lembar bimbingan, dan Lembar Persetujuan Lanjut uji turnitin		
17 Juni 2022	Konsul BAB IV dan BAB V		
20 Juni	Konsul Revisi BAB IV dan		

2022	BAB V		
22 Juni 2022	ACC BAB IV dan BAB V Tanda tangan halaman pengesahan dan lembar bimbingan Lajut uji Turnitin dan siding hasil		

Mengetahui

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Cahyo Septiwa, M.Kep., Sp.KMB, Ph.D)

Lampiran 9

1. Data Karakteristik

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	26.7	26.7	26.7
	Perempuan	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55-65 Tahun	17	56.7	56.7	56.7
	66-73 Tahun	9	30.0	30.0	86.7
	74-80 Tahun	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	10	33.3	33.3	33.3
	SMP	10	33.3	33.3	66.7
	SMA	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh Tani	4	13.3	13.3	13.3
	Wirausaha	9	30.0	30.0	43.3
	IRT	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

2. Analisis data kelompok Perlakuan

Statistics

		TD Pre Sistol	TD Pre Diastol	TD Post Sistol	TD Post Diastol
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		150.67	94.67	144.00	91.33
Std. Error of Mean		2.063	1.333	2.350	1.652
Median		150.00	90.00	140.00	90.00
Mode		150	90	140	90
Std. Deviation		7.988	5.164	9.103	6.399
Variance		63.810	26.667	82.857	40.952
Range		20	10	30	20
Minimum		140	90	130	80
Maximum		160	100	160	100
Sum		2260	1420	2160	1370

3. Analisis data kelompok Kontrol

		Statistics			
		TD Pre Sistol	TD Pre Diastol	TD Post Sistol	TD Post Diastol
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		158.67	93.33	157.33	94.00
Std. Error of Mean		3.217	1.260	3.960	1.902
Median		160.00	90.00	160.00	100.00
Mode		160	90	160	100
Std. Deviation		12.459	4.880	15.337	7.368
Variance		155.238	23.810	235.238	54.286
Range		40	10	50	20
Minimum		140	90	130	80
Maximum		180	100	180	100
Sum		2380	1400	2360	1410

4. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum/setelah

		Kelompok Perlakuan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menurun	10	66.7	66.7	66.7
	Sama	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

		Kelompok Perlakuan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menurun	10	66.7	66.7	66.7
	Sama	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Meningkat	2	13.3	13.3	13.3
	Menurun	9	60.0	60.0	73.3
	Sama	4	26.7	26.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Meningkat	6	40.0	40.0	40.0
	Menurun	7	46.7	46.7	86.7
	Sama	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

5. Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Perlakuan	.212	15		.068	.817	.006
	Post Perlakuan	.270	15		.004	.882	.050
	Pre Kontrol	.209	15		.076	.910	.134
	Post Kontrol	.169	15		.200*	.941	.401

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

6. Uji Paired T-Test kelompok Perlakuan

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Sistol - Post Sistol	6.667	4.880	1.260	3.964	9.369	5.292	14	.000
Pair 2	Pre Diastol - Post Diastol	5.33333	5.16398	1.33333	2.47362	8.19305	4.000	14	.001

7. Uji Paired T-Test kelompok Kontrol

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Sistol - Post Sistol	1.33333	7.43223	1.91899	-2.78250	5.44917	.695	14	.499
Pair 2	Pre Diastol - Post Diastol	-.66667	9.61150	2.48168	-5.98934	4.65601	-.269	14	.792

8. Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.804	3	56	.048
	Based on Median	1.957	3	56	.131
	Based on Median and with adjusted df	1.957	3	48.538	.133
	Based on trimmed mean	2.753	3	56	.051

9. Uji Independent kelompok Perlakuan

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
hasil	Equal variances assumed	4.276	.048	-2.895	28	.007	-13.333	4.605	-22.766	-3.900
	Equal variances not assumed			-2.895	22.774	.008	-13.333	4.605	-22.865	-3.802

10. Uji Independent Kelompok Kontrol

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
hasil	Equal variances assumed	3.474	.073	-1.910	28	.066	-4.667	2.443	-9.671	.338
	Equal variances not assumed			-1.910	26.787	.067	-4.667	2.443	-9.681	.348

Lampiran 10

A. Data Responden Kelompok Perlakuan											
No	Kode Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	TD Sistol Pre	TD Diastol Pre	TD Sistol Post	TD Diastol Post	Selisih Sistol Pre/Post	Selisih Diastol Pre/Post
1	R1	P	58	SMA	Wirausaha	150	100	140	100	10	0
2	R2	P	60	SMA	IRT	140	90	140	80	0	10
3	R3	P	62	SMP	IRT	140	90	130	90	10	0
4	R4	P	72	SD	Wirausaha	160	90	150	80	10	10
5	R5	P	57	SMA	IRT	150	100	140	100	10	0
6	R6	P	70	SD	IRT	150	90	140	80	10	10
7	R7	P	60	SMA	Wirausaha	140	100	140	90	0	10
8	R8	P	70	SD	IRT	160	100	150	90	10	10
9	R9	P	59	SMP	Wirausaha	150	90	140	90	10	10
10	R10	P	70	SD	IRT	150	90	150	90	0	0
11	R11	P	62	SMP	IRT	160	100	150	90	10	10
12	R12	P	73	SD	IRT	160	90	160	90	0	10
13	R13	P	65	SMP	Wirausaha	150	90	140	90	10	0
14	R14	P	57	SMA	IRT	140	100	130	90	10	10
15	R15	P	74	SD	IRT	160	100	160	90	0	10

B. Data Responden Kelompok Kontrol

No	Kode Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	TD Sistol Pre	TD Diastol Pre	TD Sistol Post	TD Diastol Post	Selisih Sistol Pre/Post	Selisih Diastol Pre/Post
1	R16	L	73	SD	Buruh Tani	170	90	180	100	-10	-10
2	R17	P	65	SD	IRT	160	90	160	100	0	10
3	R18	L	62	SMK	Wirausaha	160	90	170	90	-10	0
4	R19	L	68	SD	Buruh Tani	170	90	170	100	0	-10
5	R20	P	74	SD	IRT	160	90	150	100	10	-10
6	R21	L	60	SMP	Wirausaha	170	100	160	90	10	10
7	R22	L	62	SMA	Wirausaha	140	90	140	80	0	10
8	R23	L	75	SMP	Buruh Tani	180	100	170	100	10	0
9	R24	P	58	SMA	IRT	160	100	160	90	0	10
10	R25	P	67	SMP	IRT	160	90	160	100	-10	-10
11	R26	L	60	SMA	Wirausaha	140	90	130	80	10	10
12	R27	L	74	SMP	Buruh Tani	170	90	180	100	-10	-10
13	R28	P	58	SMP	IRT	150	90	150	100	0	-10
14	R29	P	57	SMA	IRT	150	100	140	90	10	10
15	R30	P	62	SMP	IRT	140	100	140	90	0	10