PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KAJONGAN

SKRIPSI
Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan

Diajukan oleh :

FIYANDARI SETIANINGSIH
NIM : A11701551

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023

Halaman Persetujuan

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DI POSYANDU LANSIA DESA KAJONGAN

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan Pada
Tanggal 25 Juli 2023

Pembimbing 1	Pembimbing 2
(Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep)	(Hendri Tamara Yuda., S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp, KMB., PhD)

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dengan Judul

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KAJONGAN

Yang diajukan dan disusun oleh :

Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

pada tanggal 3Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

1. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS (Ketua Penguji) .....
2. Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep (Penguji 1) .....
3. Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep (Penguji 2) .....

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp, KMB., PhD)

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 plagiarism.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Gombong, 25 Juli 2023

(Fiyandari Setianingsih)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: Fiyandari Setianingsih
NIM	: A11701551
Program Studi	: S1 Keperawatan
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 HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KAJONGAN

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 saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong, Kebumen

Pada Tanggal 25 Juli 2023

Yang menyatakan

(Fiyandari Setianingsih)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan" dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk mencapai derajat sarjana S1 minat utama program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Herniyatun, S.Kep., M.Kep., Sp,Mat, selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp,KMB., PhD., selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, M.Kep, Sp.Kep.Mat, selaku Dosen Wali Kelas.
4. Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran, perhatian, dan memberikan pengarahan dalam membimbing penulis untuk penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran, perhatian, dan memberikan pengarahan dalam membimbing penulis untuk penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Seluruh staff pengajar Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
7. Diri saya sendiri, terimakasih karena telah mau berjuang dan bertahan sampai saat ini sampai mampu berada di titik ini.

8. Kedua orang tua penulis dan Eyang, Bapak Tugiyanto, Ibu Sarinah dan Eyang Miarso, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dibanggakan.
9. Adik penulis tercinta, Rizki Dwi Prasetyo dan Chandani Tri Afifah, terimakasih atas doa dan dukungan.
10. Nana Sabrina, S.Kom, sahabatku dari kecil yang selalu memberi keceriaan, motovasi, semangat, arti persahabatan yang sesungguhnya dan *'spirirt'*-nya.
11. Briptu Taufik Mahmudianto, S.H, yang selalu menemani dan selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan lainnya dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi orang spesial saya dan menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi selesai.
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan semangat, sehinga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik isi maupun penyusunannya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Gombong, 25 Juli 2023

Penulis

Fiyandari Setianingsih

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Juli 2023

Fiyandari Setianingsih[1)], Irmawan Andri Nugroho[2)], Hendri Tamara Yuda[3)]
fiyandarisetianingsih@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KAJONGAN

Latar Belakang: Penyakit hipertensi menjadi masalah yang serius apabila tidak dikelola dengan baik. Senam hipertensi secara kontinyu akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan.
Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi eksperiment* dengan rancangan *one-group pre-test-post-test*. Sampel sejumlah 78 pasien hipertensi dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan standart operasional prosedur senam hipertensi dan lembar observasi hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi. Data dianalisa menggunakan analisa deskriptif dan kompratif menggunakan uji *wilcoxon signed rank test.*
Hasil Penelitian: Sebelum senam hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah pasien hipertensi keseluruhan berada pada kategori Hipertensi*stage* II dengan jumlah 78 pasien (100%). Sesudah senam hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah pasien hipertensi berada pada kategori Hipertensi*stage* I dengan jumlah 76 pasien (97,4%). Ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan (p=0,000).
Kesimpulan: Ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Rekomendasi: Diharapkan posyandu lansia mengadakan kegiatan senam hipertensi secara rutin.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

[1)] Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
[2)] Pembimbing I Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong
[3)] Pembimbing II Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduated of Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, july 2023

Fiyandari Setianingsih[1)], Irmawan Andri Nugroho[2)], Hendri Tamara Yuda[3)]
fiyandarisetianingsih@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF HYPERTENSION EXERCISE ON DECREASING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT POSYANDU ELDERLY IN KAJONGAN VILLAGE

Background: Hypertension is a serious problem if it is not managed properly. Continuous hypertension exercise will reduce cardiac output, which in turn will lead to a decrease in blood pressure in hypertensive patients.
Objectives: To determine the effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Elderly Posyandu in Kajongan Village.
Method: The research method used quasi-experimental with a one-group pre-test-post-test design. A sample of 78 hypertensive patients with total sampling technique. The research instrument used standard operating procedures for hypertension exercise and observation sheets for the results of blood pressure measurements before and after doing hypertension exercise. Data were analyzed using descriptive and comparative analysis using the Wilcoxon signed rank test.
Results: Prior to hypertension exercise, the blood pressure measurement results of all hypertensive patients were in the Hypertension stage II category with a total of 78 patients (100%). After hypertension exercise, the blood pressure measurement results of hypertensive patients were in the Hypertension stage I category with a total of 76 patients (97.4%). There is an effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Elderly Posyandu in Kajongan Village (p=0.000).
Conclusion: There is an effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Recommendation: It expected that the elderly Posyandu will hold hypertension gymnastics routinely.

Keywords: blood pressure, elderly**,** hypertension, hypertension gymnastics,

[1)] Student of Universitas Muhammadiyah Gombong
[2)] Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong
[3)] Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI iii
PERNYATAAN iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS v
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian Penelitian 6
BAB II 9
TINJAUAN PUSTAKA 9
A. Landasan Teori 9
B. Kerangka Teori 24
C. Kerangka Konsep 25
BAB III 26
METODE PENELITIAN 26
A. Desain atau Rancangan Peneltian 26
B. Populasi dan Sampel 26
C. Tempat dan Waktu Peneltian 27

D. Variabel Penelitian 27
E. Definisi Operasional 28
F. Instrumen Penelitian 29
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 29
H. Etika Penelitian 30
I. Teknik Pengumpulan Data 31
BAB IV 35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 35
A. Hasil Peneltian 35
B. Pembahasan 39
C. Keterbatasan Masalah 46
BAB V 47
KESIMPULAN DAN SARAN 47
A. Kesimpulan 47
B. Saran 47
DAFTAR PUSTAKA 49
Lampiran 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 24

Gambar 2.2 Kerangka Konsep 25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Sebagai Patokan Diagnosis Hipertensi 10

Tabel 3.1 Definisi Operasional 28

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan 35

Tabel 4.2 Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Sebelum Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari 36

Tabel 4.3 Tekanan Darah Diastolik Pada Pasien Sebelum Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari 36

Tabel 4.4 Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Sesudah Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari 37

Tabel 4.5 Tekanan Darah Diastolik Pada Pasien Sesudah Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari 37

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari 38

Tabel 4.7 Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Observasi Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Lampiran Uji SPSS

Lampiran 5. Hasil Turnitin

Lampiran 6. Surat Keterangan Layak Etik

Lampiran 7. Surat Permohonan Penelitian

Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 9. Lembar Konsultasi Pembimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terjadinya perubahan gaya hidup yang tidak sehat berakibat pada pergeseran pola penyakit yang tidak hanya didominasi oleh penyakit menular, namun juga penyakit tidak menular seperti hipertensi. Organisasi kesehatan Dunia (WHO) menyatakan dari seluruh populasi dunia, angka kejadian hipertensi cukup tinggi dan diperkirakan mampu menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian. Data WHO 2013 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi usia 25 tahun dan lebih mencapai 40% (Cahyani, 2014).

Prevalensi hipertensi menurut hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia yang dapat melalui pengukuran pada umur ≥18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di indonesia sebesar 63.309.620, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Litbangkes Kemenkes RI, 2018).

Presentasi hipertensi di Jawa Tengah menunjukkan angka prevalensi secara nasional 25,8%. Jumlah penduduk beresiko pada umur ≥15 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2019 tercatat sebanyak 8.070.378 atau 30,4%. Dari hasil pengukuran tekanan

darah sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2% dinyatakan hipertensi atau darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 40,17%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 34,83% (Dinkes Jateng, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga tahun 2018, tiga teratas penyakit tidak menular adalah Hipertensi (29.363 kasus), Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah (22.813 kasus), dan Diabetes Melitus (9.508 kasus). Sedangkan untuk kecamatan Bojongsari terdapat 5.232 kasus Hipertensi.

Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius jika tidak dikelola dengan baik, karena akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal (Dalimartha, 2013). Menurut WHO (2013), hipertensi merupakan suatu perubahan peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukan angka lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg yang dapat terjadi secara terus menerus. Menurut Wijaya & Yessie (2013), wijayatanda dan gejala pada penyakit ini berupa nyeri kepala dan leher, penglihatan kabur, kencing pada malam hari dan kerusakan system syaraf pusat yang dapat menyebabkan ayunan langkah yang tidak menetap. Kebanyakan penderita hipertensi adalah lansia.

Faktor-faktor hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat dirubah. Faktor resiko yang tidak dapat dirubah terdiri dari genetika, umur, jenis kelamin. Faktor yang dapat diubah yaitu obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok dan mengkonsumsi alkohol dan stres (Kemenkes RI, 2013). Asupan garam yang terus meningkat, maka volume darah akan meningkat dan dapat meningkatkan beban kerja pada jantung. Arteriosclerosis, kerusakan pada ginjal, masalah pembuluh darah, serangan jantung, dan stroke adalah beberapa kondisi dari resiko hipertensi (Rina, 2021). Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal itu disebabkan karena pada usia lanjut terjadi

penurunan massa otot, kekuatan dari laju denyut jantung maksimal, dan terjadinya peningkatan kapasitas lemak tubuh.

Menurut kemenkes RI (2013) dan Dian (2021), tatalaksana pada penderita hipertensi meliputi manajement farmakologis dan non-farmakologis. Manajement farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obatan hipertensi, sedangkan non-farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, upaya dapat menurunkan tekanan darah atau menurunkan ketergantungan penderita hipertensi terhadap penggunaan obat-obatan. Selain itu, dalam menangani hipertensi perlu juga dikelola faktor resiko kardiovaskular lainnya, kerusakan organ target dan penyakit penyerta, penangan ini umumnya dikerjakan di fasilitas pelayanan kesehatan sekunder atau tersier. Kombinasi antara terapi tanpa obat (non-farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan resiko stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi pada farmakologi bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi nonfarmakologi bisa dilakukan dengan olahraga secara teratur, dari berbagai macam olahraga yang ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga senam.

Pada penderita hipertensi yang rutin berolahraga jantungnnya berkontraksi lebih sedikit untuk memompakan darah dengan volume yang sama (Scott et al., 2014). Karena olahraga dapat menyebabkan penurunan denyut jantung, maka olahraga secara kontinyu akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Siti, 2016). Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan darah sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolic (Lauralee, 2015).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam Hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu

meningkatkan kebutuhan energy oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan tekanan arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan curah jantung dan penurunan perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Sherwood, 2018).

Hubungan senam prolanis terhadap penurunan hipertensi sejalan dengan penelitian Inriani (2021) bahwa kegiatan senam ini menimbulkan efek bloker yang dapat menenangkan system saraf simpatikus, dimana bila terjadi penurunan aktivitas simpatik pada pembuluh darah perifer dapat menjadi penunjang penurunan tekanan darah. Dari 43 responden yang tekanan darah tidak menurun sebanyak 8 orang dengan presetase (18,6%) dan tekanan darah menurun sebanyak 35 orang dengan presentase (81,4%). Diperkuat oleh hasil penelitian Moniaga (2013) yang menunjukkan tekanan darah sistolik pada klien yang melakukan senam bugar lansia mengalami penurunan, sedangkan tekanan darah diastolic mengalami kenaikan tapi masih dalam batas normal. Sedangkan pengaruh senam dalam kegiatan prolanis terhadap tingkat hipertensi sejalan dengan penelitian Lumempouw (2016) yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam prolanis selama 4 minggu berturut-turut. Hal yang sama juga terjadi pada penelitian Siti & Desi (2018) yang menunjukkan ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Posyandu Lansia Desa Kajongan, pasien hipertensi yang melakukan kunjungan rutin di Posyandu Lansia sejumla 78 orang. Hasil pengukuran tekanan darah pada 5 pasien hipertensi yang aktif mengikuti senam hipertensi menunjukkan, 2 pasien (40%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 20 mmHg, 1 pasien (20%) mengalami penurunan tekanan darah

sistolik 20 mmHg dan diastolik 10 mmHg, dan 2 pasien (40%) tidak mengalami penurunan tekanan darah. Posyandu Lansia Desa Kajongan merupakan posyandu dengan jumlah peserta terbanyak di Kecamatan Bojongsari sehingga menjadi penting untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat diangkat adalah " Adakah pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui karakteristik responden di Posyandu Lansia Desa Kajongan.
   b. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum senam hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan.
   c. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sesudah senam hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat kepada berbagai pihak yaitu :

1. Untuk praktik keperawatan

   Diharapkan dapat menjadi wacana dan acuan kaitannya dengan pemilihan dan penggunaan terapi pencegahan terhadap kejadian tekanan

darah tidak terkontrol sehingga pasien mendapatkan terapi secara maksimal.

2. Bagi Pasien

   Dapat menambah pengetahuan serta wawasan pasien tentang penatalaksanaan hipertensi melalui senam hipertensi sehingga bisa lebih aktif lagi mengikuti kegiatan di Posyandu.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Sebagai bahan referensi dan informasi bagi mahasiswa tentang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan bisa dijadikan bahan masukan untuk melakukan pengabdian masyarakat melibatkan mahasiswa untuk melakukan asuhan keperawatan, khususnya dalam memberikan pendidikan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lumempouw (2016) dengan judul Pengaruh Senam Prolanis terhadap Penyandang Hipertensi yang dilakukan di Klinik Husada Sario Manado pada bulan November 2015 sampai Desember 2015. Dengan jenis penelitian eksperimental lapangan dengan *Pre Post Group Design*. Dengan sample 25 orang lansia yang diperoleh melalui *purposive sampling.* Senam dilakukan 4 minggu. Analisis data menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian memperlihatkan terdapat perbedaan bermakna antara tekanan darah sistolik awal dan akhir pada latihan 2 kali/minggu ($p=0,003<\alpha=0,001$); antara tekanan darah sistolik awal dan akhir pada latihan 2 kali/minggu ($p=0,002<\alpha=0,001$) antara tekanan darah sistolik awal dan akhir pada latihan 3 kali/minggu ($p=0,001<\alpha=0,001$) dan antara tekanan darah diastolik awal dan akhir pada latihan 3 kali/minggu ($p=0,000<\alpha=0,001$). Terdapat perubahan rerata tekanan sesudah latihan senam baik pada latihan 2 kali/minggu maupun 3 kali/minggu. Persamaan dengan penelitian ini adalah mengenai tema penurunan tekanan darah pada

pasien hipertensi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada system pengumpulan data pasien.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mufidah (2017) dengan judul Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Wilayah Puskesmas Gombong II. Tujuan penelitian yaitu melakukan penerapan senam hipertensi pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Menggunakan metode studi kasus berupa asuhan keperawatan pada pasien lanjut usia yang mengalami hipertensi. Penerapan senam hipertensi dilakukan 4 kali dalam satu minggu dengan waktu 30 menit serta evaluasi kemampuan senam hipertensi dan evaluasi tekanan darah pada awal dan akhir pertemuan. Hasil evaluasi kemampuan senam hipertensi pre test 20% dan post test meningkat 80% sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) senam hipertensi. Evaluasi tekanan darah pre test 170/110 mmHg dan post test 150/100 mmHg sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan penurunan darah diastolic 10 mmHg. Kesimpulan penelitian yaitu senam hipertensi dapat menuunkan tekanan darah dan dapat dimodifikasi melalui gerakan-gerakan senam lansia yang bisa diaplikasikan secara rutin pada lansia dengan tekanan darah tinggi. Rekomendasi penelitian yaitu lansia hipertensi perlu diberikan senam. Persamaan dengan penelitian ini adalah mengenai tema penurunan tekanan darah pada pasien hipetensi menggunakan intervensi senam hipertensi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian, populasi, sample dan penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Inriani (2021) dengan judul Hubungan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare. Dengan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study.* Dengan sample populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang tercatat di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare sebagai peserta senam prolanis, populasi penelitian ini

adalah 73 pasien hipertensi. Diperoleh data bahwa hasil penelitian dari 43 responden menunjukkan bahwa yang aktif mengikuti senam prolanis dan tekanan darah menurun sebanyak 34 orang atau 79,1%, sedangkan responden yang tidak aktif mengikuti senam prolanis dan tekanan darah tidak menurun sebanyak 8 orang atau 18,6% sedangkan yang tekanan menurun sebanyak 1 orang dengan persentase 2,3%. Persamaan dengan penelitian ini adalah mengenai tema penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada jenis senam yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

Alfeus. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi.* Palangka Raya : Wineka media.

American Heart Association, Hypertension Highlights 2017: Guideline for the Prevention, Detection, Evalution and Manaement Of High Blood Presure In Adults, 2017.

Andriandy, S. E., 2020. *HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ULUMAHUAM KABUPATEN LABUHANBATU SELATAN*, s.l.: s.n.

Ardiansyah, M. (2013). *Medikal Bedah untuk Mahasiswa.* Yogyakarta : DIVA Press.

Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI,.* Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.

Arista. 2022. *Gaya Hidup, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Dusun Melayang, Desa Sahan, Kecamatan Seluas,* s.l.: s.n.

Balitbang Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS.* Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Cahyani, H. F. (2014). *Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Posyandu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputut Timur*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Dachi, F, dkk. 2021. Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional,* 2(3), pp.347-358.

Dalimartha, S. (2013). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia JIlid 1*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Panduan Promosi Perilaku Tidak Merokok*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Depkes Republik Indonesia. (2013). *Pedoman Teknis dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi.* Jakarta : Depkes RI.

Dina T, Elperin, et al. (2014). A large Cohortm Studyn Evaluating Risk Factors Assosiated With Uncontrolled Hypertension, *The Jurnal of Clinical Hypertension, Vol. 16 No. 2 Februari 2014.*

Dinkes Jateng. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. Semarang: Dinkes Jateng.

Dinkes Purbalingga. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga Tahun 2018*. Purbalingga: Dinkes Purbalingga.

Dwi, Nurul. (2019). *Analisis Abnormal Return dan Trading Volume Activity Sebelum Dan Sesudah Pengumuman PBI Nomor 18/16/PBI/2016 Tentang Pelonggaran Rasio Loan To Value (LTV) KPR.* Universitas Airlangga, Surabaya.

Fe, Eci. (2017). Buku *Pintar Olahraga & Permainan Tradisional.* Jogjakarta: Laksana.

Ganiswarna, dkk. (2013). *Farmakologi dan Terapi. Edisi 4.* Jakarta : Bagian Farmakologi FKUI.

Ilmi, N, dkk. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Lendang Utama Desa Sesele Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan,* 2(8).

Imam Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Inriani. (2021). *Hubungan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia.* Health Information: Jurnal Penelitian, 2021, 13(1).

Kardi, I. S, dkk. 2019. Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Masyarakat RW 12 Jabres Melalui Senam Aerobik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,* 1(3),pp. 46-59.

Kementriaan Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Khomsam, A, dkk. 2018. Smoking habit, physical activity and hypertension among middle aged men. *Media Gizi Indonesia*, 1(13), pp. 57-61.

Lauralee. (2015). *Human Physiology: From Cells to Systems.* California: Brooks/Col.

Lestari, Siti. (2016). *Konsep Dasar Farmakologi: Panduan Untuk Mahasiswa.* Kedokteran Jakarta: EGC.

Liliana, L., 2020. *Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terhadap Kadar Kolesterol Total*, Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Lilis, Lucky, dkk. (2016). *Kesehatan Olahraga Sport Meditine*. Bandung: FPOK UPI.

Lumempouw. (2016). *Pengaruh Senam Prolanis terhadap Penyandang Hipertensi.* Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado.

Mac Mahon S, et al. (2014). Obesity and Hypetension : Epidemiological and Clinical Issues, *European Heart Journal.*

Maryam et al., (2013). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.

Moniaga. (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah.* Manado: Univesitas Sam Ratulangi Manado.

Mufidah, K. (2017). *Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo Rt 01 Rw 04 Kec. Gombong*. Kebumen: STIKes Muhammadiyah Gombong.

Notoatmodjo. (2013). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, F.A., Santoso, Dadi., Utami, Wuri. (2019). *Pengembangan Buku Modul Praktik Clinical Skill Keperawatan Medikal Bedah Untuk Meningkatkan Skill Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal'Aisyiyah Medika. Jilid 4. Terbitan 3.

Nugroho, P, S, dkk. 2019. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 4(8), pp. 219-225.

Nurkhalida. (2017). *Warta Kesehatan Masyarakat.* Jakarta : Depkes RI hal 19-21.

Nursalam. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penerapan Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Oktaria Meilina, dkk. 2023. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), pp. 69-75.

Organization WH. *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013).* Geneva: WHO. 2013.

Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam.* Yogyakarta : Nusa Medika.

Pamungkas, Mhd., Rizal & Noortje A.K. (2016). *Kiat-kiat Hidup Sehat.* Cetakan pertama. Yogyakarta: Bejawa Press.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler.* Jakarta : Indonesia Heart Association.

Pratama, I. B. A. d., 2020. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 3(1),pp. 408-413.

Pudiastuti. (2013). Hubungan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra, Vol. 7 No. 2 Desember 2019.*

Ramadhini, D., 2018. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Labuan Labo Kota Padangsidimpuan Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesia Health Scienctific Journal*, 2(3), pp. 29-37.

Rosadi, Dian. (2021). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai selatan. *Journal of Health Eoidemiology and Communicable Diseases, Vol 7 No. 2 hal 60-67.*

Sari, R. P. & I. R. N., 2022. Efektivitas Senam Lanjut Usia pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 1(6), pp. 109-114.

Scott S.B, Slinwinski M.J, Mogle J.A, Almeida D.M. (2014). Age, stress, and Emotional Complexity: *Results from Two Studies of Daily Experiences 115 American Psychology Asociation. 2014;29(3):577-587.*

Sheps, S. G. (2015). *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi.* Jakarta : PT Intisari Mediatama.

Sherwood, L. (2018). *Fisiologi manusia dari sek ke sistem.* Jakarta: EGC.

Sholihach, Rina. (2021). *Literature Review Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Jus Belimbing Manis Pada Lansia Hipertensi*. Bandung: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Siti, S. S, Desi, K. F. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.* Palangka Raya: STIKes Eka Harap Palangka Raya.

Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah.* Brunner & Syddarth. Jakarta : EGC.

Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanti, I., 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabres Kecamatan Sruweng*, Gombong: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Taiso, S. N, dkk. 2021. Analisis Hubungan Sosiodemografis dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT),* 2(1),pp. 102-109.

Tjay, T. H., & Rahardja, K. (2013). *Obat-obat Penting. Edisi VI.* Jakarta : Penerbit PT Elex Media Komputindo.

Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Yogyakarta : Graha Ilmu.

Wahyuni, S., 2020. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Lansia Pada Penyakit Hipertensi di Puskesmas Cisadea,* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Widjaya, N, dkk. 2018. Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 3(26), pp. 131-138.

Wijaya, Andra S & Putri, Yesi M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yanti, D. A, dkk. 2021. Workshop Terapi Isometric Handgrip terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengmas Kaestra (JPK),* 2(1), pp. 406-411.

Lampiran

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth…….

Di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong :

Nama : Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kajongan". Oleh karena itu, berikut ini saya jelaskan beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan dilakukan.

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan Kecamatan Bojongsari.
2. Responden diharapkan menerima anjuran untuk melakukan senam hipertensi yang akan dibantu instruktur senam bersertifikat.
3. Manfaat yang diharapkan bagi responden dari penilaian ini yaitu dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan serta wawasan pasien tentang penatalaksanaan hipetensi melalui senam hipertensi sehingga lebih aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia.
4. Prosedur penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko atau kerugian kepada responden. Kerahasiaan semua tindakan yang telah dilakukan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian
5. Responden dapat berhenti berpartisipasi dalam penelitian ini kapan saja. Penelitian ini tidak akan mempengaruhi pelayanan kesehatan anda. Tetapi

juga, peneliti dapat memberhentikan anda dari penelitian ini kapan saja apabila peneliti meyakini bahwa anda tidak memiliki ketertarikan dalam penelitian ini, jika anda tidak menikuti aturan penelitian, atau apabila penelitian telah dihentikan.

6. Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada biaya partisipasi, insentif dalam penelitian.
7. Jika responden masih memiliki pertanyaan yang ingin ditanyakan terkait keikutsertaan dalam penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti

Atas kerjasamanya, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Peneliti

Fiyandari Setianingsih

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kajongan", yang diteliti oleh :

Nama : Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Purbalingga, ……2023

Peneliti (Penanggung Jawab Penelitian)	Saksi Keluarga	Yang Membuat Pernyataan
(Fiyandari Setianingsih)	(…….)	(……..)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

SENAM HIPERTENSI

A. PENGERTIAN

Senam Hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi).

B. TUJUAN

1. Mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi)
2. Menurunkan tekanan darah

C. METODE

1. Presentasi
2. Demonstrasi Senam Hipertensi

D. STRATEGI PELAKSANAAN

1. Persiapan
   a. Persiapan klien
      1) Klien diberitahu tindakan yang akan dilakukan
      2) Klien dalam posisi berdiri
   b. Persiapan lingkungan
      1) Ruangan yang tenang dan kondusif
      2) Ruangan yang cukup luas
2. Pelaksanaan

   Simulasi senam hipertensi dengan tahapan :
   a. Gerakan pemanasan
      1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.
      2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar sebahu. Tahan dengan hitungan 8-10. Rasakan tarikan bahu dan punggung.

b. Gerakan inti

1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.
2) Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.
3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakan dipinggang dan kepala searah gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.
4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat ke atas. Lakukan secara perlahan dan semampunya.
5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.
6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.

c. Pendinginan

1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitngan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.

3. Terminasi

a. Evaluasi

1) Menanyakan perasaa klien setelah mengikuti senam hipertensi
2) Memberi pujian atas keberhasilan klien

b. Rencana tindak lanjut

Menganjurkan klien melaksanakan senam hipertensi minimal 30 menit dan dilakukan seminggu tiga kali.

E. SUMBER

Perhimpunan Penyakit Dalam Indonesia. 2015. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.* Jilid 1 Edisi ketiga. Jakarta: FKUI.

F. EVALUASI

1. Respon Verbal

   Klien mengatakan senang untuk melakukan senam hipertensi.

2. Respon Non Verbal

   Klien sangat antusias dengan senam hipertensi dan mengikuti setiap kegiatan dengan baik.

Studi Pendahuluan

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Pre		Post		Penurunan	
						Sistole	Diastole	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1.	Ny. L	60	P	SD	Petani	140	100	130	80	10	20
2.	Ny. S	62	P	SD	Petani	130	100	120	80	10	20
3.	Ny. I	64	P	SD	Petani	140	90	120	80	20	10
4.	Tn. A	58	L	SMP	Petani	130	80	130	80	0	0
5.	Ny. R	56	P	SD	Petani	150	90	150	90	0	0

Lampiran Uji SPSS

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kategori Umur 1	42	53.8	53.8	53.8
	Kategori Umur 2	20	25.6	25.6	79.5
	Kategori Umur 3	16	20.5	20.5	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	68	87.2	87.2	87.2
	Laki-laki	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	41	52.6	52.6	52.6
	SMP	13	16.7	16.7	69.2
	SMA	19	24.4	24.4	93.6
	PT	5	6.4	6.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	13	16.7	16.7	16.7
	Buruh	6	7.7	7.7	24.4
	Swasta	13	16.7	16.7	41.0
	IRT	41	52.6	52.6	93.6
	Pensiuan PNS	5	6.4	6.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sistole_pre	78	140	180	156.92	8.799
diastole_pre	78	80	100	93.14	4.842
post_sistole	78	130	180	152.63	8.927
post_diastole	78	80	100	89.29	5.795
Valid N (listwise)	78				

Sebelum_Senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensistage II	78	100.0	100.0	100.0

Sesudah_Senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensistage I	2	2.6	2.6	2.6
	Hipertensistage II	76	97.4	97.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tekanan_Darah	1	.145	78	.000	.947	78	.003
	2	.344	78	.000	.764	78	.000
	3	.153	78	.000	.955	78	.007
	4	.215	78	.000	.901	78	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_sistole - sistole_pre	Negative Ranks	50[a]	25.50	1275.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	28[c]		
	Total	78		
post_diastole - diastole_pre	Negative Ranks	47[d]	24.63	1157.50
	Positive Ranks	1[e]	18.50	18.50
	Ties	30[f]		
	Total	78		

a. post_sistole < sistole_pre

b. post_sistole > sistole_pre

c. post_sistole = sistole_pre

d. post_diastole < diastole_pre

e. post_diastole > diastole_pre

f. post_diastole = diastole_pre

Test Statistics[a]

	post_sistole - sistole_pre	post_diastole - diastole_pre
Z	-6.490[b]	-6.174[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

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

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, 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 Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan
Nama : Fiyandari Setiningsih
NIM : A 1170151
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 17 %

Gombong, 24 Juli 2023

Mengetahui,

Pustakawan

(... Desy Setiyawati ...)

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

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 : 158.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2023

No. Protokol : 11313000116

Peneliti Utama
Principal In Investigator : Fiyandari Setianingsih

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KAJONGAN "

"THE EFFECT OF HYPERTENSION EXERCISE ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE ELDERLY POSYANDU IN KAJONGAN 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.

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 Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Juni 2023 sampai dengan tanggal 13 September 2023
This declaration of ethics applies during the period June 13, 2023 until September 13, 2023

June 13, 2023
Professor and Chairperson,

Ning Iswati, M.Kep

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

No : 332.1/IV.3.LPPM/A/VI/2023
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 14 Juni 2023

Kepada :
Yth. Bidan Desa Kajongan

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 : Fiyandari Setianingsih
NIM : A11701551
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kajongan
Keperluan : Ijin Penelitian

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Annika Dwi Asti, M.Kep

PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KECAMATAN BOJONGSARI
DESA KAJONGAN
Jalan Giri Cendana Nomor 23 Kode Pos : 53362

Kajongan, 20 Juni 2023

No : 005/03/VI/2023
Lamp : -
Hal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth:
Ketua Lembaga Penelitian
Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Gombong
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Menindaklanjuti surat dari LP3M Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor : 332.1/IV.3.LPPPM/A/VI/2023 tanggal 14 Juni 2023 tentang permohonan izin penelitian atas nama **Fiyandari Setianingsih**, dengan ini kami sampaikan bahwa kami tidak keberatan untuk memenuhi pengajuan tersebut.

Demikian balasan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bidan Desa Kajongan

Siwi Triyahyuningsih, Amd. Keb

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433,

Nama Mahasiswa : Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Pembimbing 1 : Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
7/10	Konsultasi judul	
3/11	Konsul Pembahasan BAB I	
26/11	Konsul Pembahasan BAB I (Revisi) Lanjut BAB II	
25/6	Konsultasi BAB I dan BAB II Revisi BAB II, lanjut BAB III	
18/8	Konsul BAB I - BAB III (Revisi BAB II)	
10/9	Konsul revisi BAB III	
13/9	Acc BAB I - BAB III, lanjut turnitin	

Menegetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp, KMB., PhD)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433,

Nama Mahasiswa : Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Pembimbing I : Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
16/9 '23	Turnitin lolos. Acc sidang proposal	
13/7	Konsultasi pembahasan etik	
19/7	Konsul pembahasan BAB IV - BAB V. Revisi BAB IV	
20/7	Konsultasi revisi BAB IV, lanjut turnitin	
25/7	Turnitin lolos, Acc sidang hasil	

Menegetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp, KMB., PhD)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433,

Nama Mahasiswa : Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Pembimbing 2 : Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
10/10	Konsultasi Judul	
5/11	Konsul Pembahasan BAB I	
2/12	Konsul BAB I (Revisi), Lanjut BAB II dan BAB III	
20/12-14	Konsul BAB I - BAB III, revisi di BAB II dan BAB III	
12/9	Konsul revisi BAB II & BAB III, revisi BAB III	
15/9	Acc BAB I - BAB III, lanjut turnitin	

Menegetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiyati, M.Kep., Sp, KMB., PhD)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433,

Nama Mahasiswa : Fiyandari Setianingsih

NIM : A11701551

Pembimbing 2 : Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
16/9	Turnitin lolos. Acc sidang Proposal	
14/7	Konsultasi pembahasan BAB IV dan BAB V	
15/7	Konsul revisi BAB IV dan BAB V	
18/7	Konsul revisi BAB IV. lanjut turnitin	
25/7	Turnitin lulus. Acc sidang hasil	

Menegetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp, KMB., PhD)