

**PENGARUH SENAM SKJ LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA
BANJAREJA KECAMATAN KUWARASAN
KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan
Minat Utama Program Studi Ilmu Keperawatan



Diajukan Oleh :

ANGGITA MARGIYANI MULIYASARI

NIM A11100663

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG
2015**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan dengan judul **“PENGARUH SENAM SKJ LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA BANJAREJA KECAMATAN KUWARASAN KABUPATEN KEBUMEN”** tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Juli 2015

Anggita Margiyani Muliyasari

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM SKJ LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA BANJAREJA KECAMATAN KUWARASAN KABUPATEN KEBUMEN

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
untuk diujikan Pada Tanggal Juli 2015

Pembimbing,

Pembimbing I

Pembimbing II

(Handoyo, M.N)

(Rina Saraswati, S.Kep.Ns.,M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi

(Isma Yuniar, M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA BANJAREJA KECAMATAN KUWARASAN KABUPATEN KEBUMEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
Anggita Margiyani Mulyasari
NIM : A11100663

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal Juli 2015

Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama dan Anggota Dewan Penguji Lain

1. Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Mat (Penguji I) (.....)
2. Handoyo, M.N (Penguji II) (.....)
3. Rina Saraswati, S.Kep.Ns.,M.Kep (Penguji III) (.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi,

(Isma Yuniar, M. Kep)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
Skripsi, Juli 2015**

Anggita Margiyani Muliyasari ¹⁾, Handoyo ²⁾, Rina Saraswati ³⁾

Pengaruh Senam SKJ Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Banjareja Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen

xv + 63hal + 11 tabel + 4 gambar + 4 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat, terutama pada usia lanjut. Lansia mengalami penurunan kebugaran dikarenakan berkurangnya jumlah sel-sel yang ada di dalam tubuh. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam SKJ lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam SKJ lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Banjareja.

Metode: Jenis penelitian ini *quasi eksperimen*. Sampel penelitian ini 33 responden, terdiri dari (usia >60 tahun) berjenis kelamin perempuan yang menderita hipertensi ringan 140/159 mmHg dan sedang 160/179 mmHg. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampel. Tekanan darah diukur dengan menggunakan tensi meter digital *OMRON SEM-1*. Metode analisa data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji t sampel berpasangan untuk tekanan sistolik, dan uji Wilcoxon untuk diastolik.

Hasil: Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah senam lansia, tekanan sistolik ($p=0,000$) maupun diastolik ($p=0,000$). Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh senam SKJ lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Banjareja.

Kata Kunci: (Senam Lansia, Tekanan Darah)

Daftar pustaka: 37 (2001-2014)

BACHELOR OF NURSING PROGRAM
MUHAMMADIYAH HEALTH SCIENCE INSTITUTE OF GOMBONG
Minithesis, July 2015

Anggita Margiyani Muliyasari ¹⁾, Handoyo ²⁾, Rina Saraswati ³⁾

THE EFFECT OF SKJ ELDERLY GYMNASTICS TO DECREASE BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSIVE PATIENTS IN BANJAREJA VILLAGE, KUWARASAN SUB DISTRICT OF KEBUMEN REGENCY.

xv + 63 pages + 11 tables + 4 figures + 4 appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension has become a major problem in public health, especially in the elderly people. Their level of fitness has decreased due to the reduced number of body cells. Elderly gymnastics may lower blood pressure.

Objective: This study aims to determine the effect of elderly gymnastics to decrease blood pressure of hypertensive patients in Banjareja village.

Methods: It is a quasi experimental research. The samples were 33 respondents taken by total sampling technique consisting of female elderly aged >60 years old who suffered from mild hypertension as 140/159 mmHg up to 160/179 mmHg. The blood pressure was measured by using a digital tensimeter branded OMRON SEM-1. Data were analyzed by descriptive analyses, pair samples t test for systolic pressure and Wilcoxon test for diastolic pressure.

Result: Statistical analysis showed significant differences of blood pressure measured before and after elderly gymnastics in both systolic ($p = 0.000$) and diastolic blood pressure ($p = 0.000$). Elderly gymnastics may decrease the blood pressure of elderly hypertension people.

Conclusion: There was an effect of elderly gymnastics to decrease blood pressure of hypertensive patients in Banjareja village. Elderly gymnastics may lower blood pressure.

Keywords: *elderly gymnastics, blood pressure*

Bibliography: 37 (2001-2014)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan ilmunya hingga tak berujung agar kita dapat temukan dan kita gunakan untuk kesejahteraan umat manusia dan agar kita lebih mencintainya, akhirnya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. terselesainya skripsi ini tentunya tidak terlepas atas bantuan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak yang terkait. Untuk itu saya persembahkan skripsi ini untuk:

ayahku terkasih Tugiran dan ibuku tercinta Alfiah terima kasih

atas dukungan, doa dan kasih sayang yang telah diberikan untukku.

Untuk adiku tersayang Fauzan Rafiq Syarifudin tetap semangat terus ya!

Untuk kekasihku (Mas Agung Isnanto Aji) terima kasih atas dukungan sepenuhnya serta pemberi semangat dan inspirasi

Untuk keluarga besar mbah Moh. Bahrudin (alm) dan keluarga besar mbah Madwireja

Untuk keluarga om Saiman terima kasih atas doa dan semangatnya

Untuk Teman-temanku (Dwi Septiyaningrum, Titi Sulistiyani, rania Ulfa, Endah Dwi Utami, Dian Yuliani, imam widodo, Budiono, Ikhsan)

Serta teman-seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 2011, terimakasih atas motifasi dan doanya.

terima kasih atas relationship you all.....

MOTTO

- ♥ *Jangan pernah lelah untuk suatu keberhasilan karena sesungguhnya usaha dan semangat akan membawa kita pada suatu kebahagiaan*
- ♥ *Hidup ini penuh pilihan, apa yang kamu pilih hari ini akan menentukan masa depanmu. Pilihlah yang membuatmu jadi pribadi yang lebih baik*
- ♥ *Perjuangan seseorang akan banyak berarti jika mulai dari dalam diri sendiri (Nabi Muhammad SAW)*
- ♥ *Seseorang yang istimewa bukan yang selalu di depan mata dan bukan juga yang senantiasa disisi kita tetapi dia yang setia dihati dan yang mengingat kita dalam setiap doanya*
- ♥ *“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu Allah SWT memudahkan baginya jalan menuju surga”
(Hadist Riwayat Muslim)*
- ♥ *“Sesungguhnya Kami telah memberi kekuasaan kepadanya di muka bumi, dan Kami telah memberikan kepadanya jalan untuk mencapai segala sesuatu aka diapun menempuh suatu jalan”
(Q. S. Al- Kahfi: 84-85).*

***Ya Alloh
jadikanlah awal hari kami ini sebagai kebaikan,
pertengahannya keberuntungan, dan akhirnya
kebahagiaan.***

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Pengaruh SKJ Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Banjareja Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen”**.

Adapun keberhasilan dalam penyusunan proposal ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang terkait. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. M.Madkhan Anis, S.Kep.Ns, selaku Ketua Stikes Muhammadiyah Gombong
2. Isma Yuniar, M. Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan
3. Handoyo, M.N, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
4. Rina Saraswati, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar STIKES Muhammadiyah Gombong.
6. Kepala Desa dan seluruh pengurus posyandu lansia Desa Banjareja yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu serta keluarga yang selalu mendukung dan memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman sepembimbing dan seperjuangan (Dwi Septiyaningrum, Titi Sulistiyani, Dian Pertiwi, Budiono).
9. Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2011.
10. Almamaterku yang aku banggakan, STIKES Muhammadiyah Gombong.
11. Berbagai pihak yang dengan keterbatasan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, semoga mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Akhirnya, dengan penuh kesadaran sebagai manusia yang memiliki kekhilafan, penulis meminta ampun kepada Allah SWT dan meminta maaf kepada berbagai pihak jika selama perjalanan yang terlewati, ada kesalahan dan kekurangan yang penulis lakukan penulis dengan tulus mengharapkan masukan

untuk memperkaya wawasan penulis. Semoga karya ini bermanfaat dan dapat dimanfaatkan bagi kebaikan kita semua, amin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Gombong, Juli 2015

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesa Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Metode Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian	28

E. Definisi Operasional.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Rancangan Pengolahan Data	31
I. Analisis Data.....	31
J. Etika penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. HASIL PENELITIAN	34
B. PEMBAHASAN	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. KESIMPULAN.....	47
B. SARAN.....	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 3.1. Bentuk Rancangan Penelitian	27
Tabel 3.2. Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1. Karakteristik Umur Lansia.....	34
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah sebelum senam	35
Tabel 4.3. Deskriptif Tekanan Darah sebelum senam lansia	36
Tabel 4.4. Frekuensi Tekanan Darah setelah melakukan senam.....	36
Tabel 4.5. Deskriptif Tekanan Darah setelah melakukan senam	37
Tabel 4.6. Perubahan Tekanan Darah setelah dilakukan senam	38
Tabel 4.7. Uji Hipotesis Penurunan tekanan Darah sistolik.....	40
Tabel 4.8. Hasil Uji Hipotesis Penurunan Tekanan Darah Sistolik	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.3. Kerangka Konsep	25
Gambar 4.1. Perubahan Tekanan Darah Sistolik Selama 4 Minggu	38
Gambar 4.2. Perubahan Tekanan Darah Diastolik Selama 4 Minggu	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Pernyataan menjadi responden, SOP senam, Gerakan senam, Lembar
Observasi senam, Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 3. Hasil Uji Paired T-test

Lampiran 4. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik, sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (Price & Wilson, 2006). Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi yaitu penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kelainan mata, dan diabetes mellitus (Widaswara, 2011). Terapi pasien hipertensi saat ini terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan obat-obatan, sedangkan untuk terapi non farmakologis ada beberapa terapi yaitu terapi herbal, akupunktur, meditasi, bekam. Cara mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi salah satunya dengan melakukan senam SKJ Lansia (Yugiantoro, 2006).

Manfaat olahraga adalah dapat meningkatkan kesegaran jasmani, mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, menurunkan stres, dan mampu menurunkan tekanan darah (Divine, 2012). Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam SKJ Lansia. Senam SKJ Lansia dilakukan dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang (Suhardo, 2011).

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di dunia. Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik ≥ 149 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sekitar 80% terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2015. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini

(Amiruddin, 2007). Presentasi penduduk Indonesia yang mempunyai penyakit sistem sirkulasi darah menduduki peringkat utama penyebab kematian yaitu 11,06% (Depkes RI, 2008).

Hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) Nasional tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 26,5% sedangkan untuk daerah Jawa Tengah prevalensi hipertensi mencapai 26,4%. Menurut Dinas Kabupaten Kebumen jumlah penderita hipertensi sebanyak 93,03 % dan merupakan cakupan tertinggi di kabupaten Kebumen. Berdasarkan data yang didapatkan dari puskesmas Kuwarasan jumlah lansia di Kecamatan kuwarasan sebanyak 2978 orang dan yang menderita Hipertensi sebanyak 204.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia Desa Banjareja Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen terdapat jumlah penduduk 2.888 orang. Jumlah penduduk laki-laki 1442 orang, jumlah penduduk perempuan 1446 orang, jumlah lansia 185 orang, jumlah lansia yang aktif posyandu lansia 102 orang, jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 33 orang. Berdasarkan wawancara dengan 10 lansia didapatkan data lansia yang menderita hipertensi ringan sebanyak 4 orang, sedang sebanyak 5 orang, dan yang menderita hipertensi berat sebanyak 1 orang. Lansia yang mengikuti senam berjumlah 15 orang yang mengalami penurunan tekanan darah ada 5 orang. Para lansia juga mengatakan mereka jarang mengikuti senam lansia yang diadakan di posyandu lansia. Para lansia mengaku mempunyai tekanan darah tinggi dan tekanan darahnya tidak stabil. Berdasarkan tersebut maka menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh senam SKJ Lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Desa Banjareja, Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen.

A. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Senam SKJ Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Banjareja” ?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam SKJ lansia dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Banjareja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum melakukan senam SKJ lansia.
- b. Mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah melakukan senam SKJ lansia.
- c. Mengetahui perubahan tekanan darah dalam waktu 4 minggu setelah dilakukan senam SKJ lansia secara rutin

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan kebijakan bagi Dinas Kesehatan untuk membuat program senam SKJ lansia secara rutin bagi pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan kepustakaan khususnya tentang pengaruh senam SKJ lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi keperawatan

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam mengatasi hipertensi dengan teknik senam
- b. Mengembangkan ilmu dan ketrampilan dalam merawat pasien yang mengalami hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Pengembangan wawasan penelitian dan mengembangkan ilmu pengetahuan, memperkuat konsep tentang pengaruh senam SKJ lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

5. Bagi pasien

Membantu pasien yang mengalami hipertensi agar secara mandiri dapat melakukan latihan senam.

6. Bagi Posyandu Lansia

Membantu para kader untuk memberikan wawasan tentang pentingnya melakukan senam SKJ lansia untuk penderita hipertensi

D. Keaslian Penelitian

1. Perbedaan Pengaruh Senam Otak dan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Pada Orang Lanjut Usia di Panti Wredha Dharma Bakti Pajang Surakarta yang dilakukan oleh Herawati (2004). Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy eksperiment* dengan populasi semua lanjut usia yang tinggal di panti wredha Dharma Bakti Pajang Surakarta dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive random sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran nilai keseimbangan sebelum dilakukan perlakuan senam, kemudian diberikan perlakuan senam otak dan senam lansia selama 3 kali seminggu selama

delapan minggu. Setelah itu dilakukan pengukuran nilai keseimbangan setelah perlakuan dan dibandingkan nilainya sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil dari penelitian yaitu bahwa senam lansia dan senam otak masing-masing dapat memberikan hasil yang positif terhadap keseimbangan lansia. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel terikat dimana penelitian sebelumnya adalah keseimbangan pada lansia sedangkan penelitian ini adalah hipertensi, perbedaan lainnya adalah tempat dan waktu penelitian. Persamaannya terletak pada subyek penelitian yaitu variabel bebas yaitu senam, jenis penelitian sama-sama *quasy eksperiment* dan subyek penelitian yaitu sama-sama lansia.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2010) mengenai Pelaksanaan Senam Lansia terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada lansia di Panti Wreda. Penelitian tersebut merupakan penelitian non-eksperimental, dengan analisis komparatif dan menggunakan pendekatan prospektif cohort studi dengan hasil penelitian yaitu pada lansia yang dilakukan senam satu kali setiap minggu didapatkan hasil terdapat perubahan tingkat depresi pertama memiliki $p = 0,075$ dan perubahan tingkat depresi kedua memiliki nilai $p = 0,001$. Lansia yang melakukan senam 5 kali setiap minggu mendapatkan hasil yaitu perubahan tingkat depresi pertama memiliki nilai $p = 0,000$. Perubahan yang terjadi pada lansia yang senam 1 kali baru tampak setelah pengamatan pertama, sedang pada lansia yang senam 5 kali sudah mulai tampak pada pengamatan pertama dan semakin membaik pada pengamatan kedua. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada jenis penelitian yaitu dengan penelitian eksperimen. Perbedaan dengan penelitian diatas yaitu tempat, waktu, dan metode yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ummah, B. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Kebumen: STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi IV. Jakarta Salemba.
- Awotidebe, T.O., Adedoyin, R.A., Rasag, W.A., Adeyeye, V.O., Mbada, C.E., Akinola, O.T., Otawombe, K.N. (2014). Knowledge, attitude and Practice of Exercise for blood pressure control: A cross-sectional survey. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, Vol. 10, No.1: 1-10. 2014.
- Azizah, M. (2012). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Budiharjo, S. (2010). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap kekuatan Otot Lanjut Usia*. Yogyakarta. UGM.
- Bull, E, M. (2007). *Hipertensi*. Erlangga : Jakarta.
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Cetakan ketiga*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Danang. (2008). *Penanganan Hipertensi Farmakologis dan Non Farmakologis* <http://www.trinoval> . Web. Id/ diakses 5 Maret 2015 jam 09.00 WIB.
- Darmojo. (2006). *Geriatri (ilmu Kesehatan Usia Lanjut* Edisi 3. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. (2004). *Pedoman Manajemen Upaya Kesehatan Usia Lanjut di Puskesmas* Edisi Pertama. Jakarta: Depkes RI.
- Dewi,S & Familia R. (2010). *Hidup Bahagia dengan Hipertensi*. Yogyakarta : A+plus Books.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2012). *Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2012*.http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_Provinsi_2012/13_Profil_Kes_Prov.Jawa_Tengah_2012.pdf. Diakses 16 maret 2015, jam 17.00 WIB.
- Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunikasi: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*, jilid 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Gormer. (2007). *Farmakologis Hipertensi*, [http:// lyrawati.com](http://lyrawati.com), Diakses 5 maret 2015, jam 09.00 WIB.

- Ilkafah. (2009) Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan – Sedang Di Rektorat Unibraw Malang. *Jurnal Surya*, Vol.2, No. IV, Des 2009.
- Kartikasari. (2012). Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Kabungan Kidul, Kabupaten Rembang. Semarang: Fakultas Kedokteran. *Journal.undip.ac.id/index/KTI/oleh Kartikasari*. 2012. Diakses 5 maret 2015, jam 11.00 WIB.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Margatan, A. (2007). *Hidup Sehat Bagi Usia Lanjut*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Maryam, Mia, Rosidawati, Ahmad, & Irawati B. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi-3*. Jakarta : EGC.
- Ohkubo, T., Hozawa, A. Nagatomi, R., Fujita, k., Sauvaget, C., Watanabe, Y., Anzai, Y., Tmagawa, A., Tsuji, I., Imaai, Y., Ohmori, H., Hisamichi, S. (2001). Effects of exercise training on home blood pressure values in older adults: a randomized controlled trial. *Journal of Hypertension*, Vol 19 No 6, 2001.
- Potter, P. A, & Perry, A. G. (2008). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan konsep, proses dan penyakit* edisi 4. Jakarta: EGC.
- Risikesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. <http://depkes.go.id/download/risikesdas> 2013/Hasil %20 Riskes % 2020 13. Pdf. Diakses 5 Maret 2015 jam 09.07 WIB.
- Riwidikdo, H. (2007). *Statistik Kesehatan*. Mitra Cendekia: Jakarta.
- Saryono. (2008). *Prosedur penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sesraeni, B., & Minropa, A. (2011). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RW II, RW XIV, dan RW XXI Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2011. *e-journal.mercubaktijaya*, Vol. 4, No.2. Tahun 2011.
- Setianto. (2007). *Hipertensi Penyebab utama Penyakit Jantung*. http://www.Madina.Sk.Com/index.php?Option=com_docman&task=doc_view&gid=145. Diakses 5 Maret 2015 Jam 09. 10 WIB.
- Shep. (2005). *Mayo Clinic Hipertention*. Jakarta: Intisari Mudiutama..

Sugiarto. (2007). *Faktor-Faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar)*. [http:// eprints. Undip. ac.id/](http://eprints.undip.ac.id/). Diakses 5 Maret 2015 Jam 09.13 WIB.

Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suhardo,M. (2011). *Senam Bugar Lansia Perwosi DIY*. Perwosi Propinsi D.I Yogyakarta. Yogyakarta.

Sumi. (2007). *Hipertensi*. [http:// trinoval. Web.id/](http://trinoval.web.id/) Diakses 10 maret 2015 jam 09.10 WIB.

Toth, P. (2006). Short-term Aerobic Exercise in the Elderly Promotes Blood Pressure Reduction. *The Journal of Applied Research*, Vol. 6, No. 3, 2006.

Widaswara. (2011). *Pengaruh Terapi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Klinik Lintah Medis*. Purba Kawedusan Kebumen. Gombong: Skripsi.

Widianti, Atikah. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wiryowidigdo. (2008). *Hipertensi*. [http://trinoval. Web. Id/](http://trinoval.web.id/). Diakses 5 Maret 2015 Jam 09.15 WIB.

Yugiantoro. (2006). *Hipertensi*. <http://id.novertis.com>. Diakses 5 Maret 2015 Jam 09.18 WIB.

LAMPIRAN





SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

Jln. Yos Sudarso No. 461 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750, GOMBONG

54412 Website : www.stikesmuhgombong.ac.id E-mail

stikesmuhgombong@yahoo.com, prodiss1keperawatan@gmail.com

LEMBAR PEMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.:

Calon Responden

Di tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggita Margiyani Muliyasari

Nim : A11100663

Judul : Pengaruh Senam SKJ Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Banjareja Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen

Dengan ini memohon kesediaan Saudara/Saudari untuk ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dengan menjawab beberapa pertanyaan yang saya ajukan. Hal-hal yang bersifat privasi akan saya rahasiakan dan di gunakan untuk penelitian ini saja. Apabila Saudara bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah tersedia.

Gombong, April 2015

Peneliti



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

Jln. Yos Sudarso No. 461 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750, GOMBONG

54412 Website : www.stikesmuhgombong.ac.id E-mail

stikesmuhgombong@yahoo.com, prod1s1keperawatan@gmail.com

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong tentang **“Pengaruh Senam SKJ Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Banjareja Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen ”**.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan data mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya digunakan untuk peneliti yang dapat mengetahui kerahasiaan data-data peneliti.

Demikian dengan sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan dalam penelitian ini.

Gombong, April 2015

Responden

(.....)

Ttd tanpa nama terang

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

No.	Nama	Umur	Minggu Pertama						Minggu Kedua					
			Selasa, 19-5-2015		Kamis, 21-5-2015		Sabtu, 23-5-2015		Selasa, 26-5-2015		Kamis, 28-5-2015		Sabtu, 30-5-2015	
			Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Ny. S	66	164/103	160/100	170/102	163/100	160/100	150/101	155/98	150/87	173/100	171/98	160/100	155/99
2	Ny. S	60	150/100	140/90	155/90	150/93	146/99	143/80	160/100	158/98	143/88	140/90	150/87	148/77
3	Ny. S	60	180/102	177/100	171/100	164/89	159/90	144/99	156/79	150/80	160/97	156/80	140/86	139/97
4	Ny. S	60	156/88	150/92	158/87	155/86	145/99	140/81	160/100	157/97	158/87	152/97	149/93	147/79
5	Ny. K	60	171/102	168/99	164/89	160/90	161/77	160/89	170/110	167/97	167/99	160/87	155/87	150/97
6	N. Sp	60	167/77	165/81	163/81	160/82	157/99	155/92	167/87	163/97	163/81	160/73	156/90	153/89
7	Ny. S	60	167/87	160/92	158/99	156/97	149/92	145/93	167/87	163/77	159/97	157/81	150/81	147/77
8	Ny. S	60	171/100	170/98	169/100	167/97	160/87	158/93	170/82	168/91	163/97	160/97	160/96	159/81
9	Ny. M	60	163/99	160/89	161/93	157/85	150/79	147/81	163/89	160/79	158/99	156/97	150/96	147/97
10	Ny. R	60	164/100	160/90	159/97	150/84	147/87	140/77	160/90	151/97	157/87	153/81	149/87	147/81
11	Ny. M	72	170/100	160/99	166/98	160/87	157/97	150/87	170/100	160/91	159/83	155/79	149/91	140/80

12	Ny. S	73	170/100	162/100	166/97	160/87	157/81	150/81	163/101	160/99	157/99	155/81	149/92	145/81
13	Ny. Sm	61	159/99	157/81	150/98	144/85	150/99	147/81	160/101	157/91	157/82	155/83	150/97	147/90
14	Ny. R	70	170/101	167/100	165/99	163/81	160/81	157/99	162/99	160/81	159/83	153/91	149/90	147/83
15	Ny. S	60	169/91	167/81	165/100	160/98	159/81	155/79	160/81	155/71	153/90	150/83	149/99	140/88
16	Ny. S	60	150/79	148/81	153/81	152/91	149/91	146/81	158/88	156/93	153/73	150/81	152/81	150/93
17	Ny. S	64	160/91	157/81	157/83	150/80	150/91	147/87	160/100	158/90	157/88	152/77	150/80	147/81
18	Ny. R	61	16i/92	160/87	151/89	157/100	148/82	145/83	157/90	155/87	163/90	151/70	149/97	147/90
19	Ny. T	60	158/82	156/83	154/79	150/83	148/81	142/84	160/99	157/87	156/90	154/100	150/90	148/89
20	Ny. P	65	170.84	167/83	167/81	164/92	159/90	155/83	158/91	152/87	152/81	150/77	148/87	145/91
21	Ny. W	60	167/92	164/99	160/100	160/87	150/81	157/90	163/93	160/87	157/83	151/71	148/81	145/89
22	Ny. S	60	171/100	170/101	167/97	165/99	160/83	158/96	171/102	169/90	168/94	165/80	160/97	158/97
23	Ny. P	60	149/90	146/89	152/89	150/95	147/78	145/81	153/97	150/80	165/81	153/91	147/89	145/81
24	Ny. T	62	151/99	150/92	155/89	150/79	147/91	147/79	160/96	160/91	159/80	153/98	148/81	145/99
25	Ny. Y	63	164/93	160/97	162/85	161/87	159/90	148/87	155/97	153/81	150/81	148/91	145/90	143/83

26	Ny. Sc	63	166/102	165/100	160/90	158/97	155/81	157/97	163/79	160/83	158/81	155/71	147/83	144/80
27	Ny. B	65	150/99	147/97	162/101	160/98	157/81	157/87	156/81	155/84	159/97	157/97	148/81	143/90
28	Ny. P	63	150/87	147/90	151/97	150/80	149/82	147/80	161/91	159/81	153/90	150/99	147/97	144/81
29	Ny. M	70	160/91	157/83	157/99	150/87	153/83	150/87	159/97	155/81	160/87	159/99	155/81	153/88
30	Ny. R	72	159/89	156/84	161/100	160/81	158/81	150/88	160/88	157/83	157/89	156/91	148/77	146/81
31	Ny. J	64	162/90	160/85	160/97	167/81	157/87	152/86	166/98	164/92	157/89	150/92	150/82	147/99
32	Ny. W	60	164/102	160/97	158/83	147/86	150/87	147/81	161/90	158/97	163/90	160/92	158/81	156/91
33	Ny. S	60	158/98	156/87	161/95	160/78	157/91	155/71	163/83	160/87	170/100	167/98	167/98	160/98

No.	Nama	Umur	Minggu Ketiga						Minggu Keempat					
			Selasa, 2-6-2015		Kamis, 4-6-2015		Sabtu, 6-6-2015		Selasa, 9-6-2015		Kamis, 11-6-2015		Sabtu, 13-6-2015	
			Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Ny. S	66	169/96	166/100	170/100	163/99	162/97	160/84	166/90	164/99	171/87	169/90	160/87	158/77
2	Ny. S	60	150/93	146/85	155/99	153/79	149/79	147/90	160/97	157/80	156/87	154/80	149/90	143/82
3	Ny. S	60	168/90	166/80	170/99	167/100	159/87	156/90	166/82	163/92	160/73	158/90	159/84	156/93
4	Ny. S	60	152/94	149/83	143/85	140/90	147/89	143/98	147/80	140/90	160/99	158/87	157/99	155/89
5	Ny. K	60	160/99	155/92	160/90	155/96	156/88	152/81	170/99	167/89	158/88	154/92	148/76	145/90
6	Ny. Sp	60	170/79	168/90	153/92	150/81	159/90	155/79	152/95	150/90	167/98	164/99	150/79	147/98
7	Ny. S	60	169/89	166/90	162/90	159/80	170/91	168/92	168/97	165/83	160/93	156/79	155/97	153/90
8	Ny. S	60	170/99	167/94	169/79	165/89	158/98	154/86	171/94	168/83	166/90	163/100	163/79	162/94
9	Ny. M	60	175/90	173/89	155/90	153/79	160/76	158/94	167/84	163/90	169/100	164/92	159/89	154/86
10	Ny. R	60	167/102	162/87	150/98	147/90	149/89	146/79	155/85	153/99	150/97	147/88	151/94	147/80
11	Ny. M	72	172/90	169/89	158/90	155/84	160/87	158/90	171/92	168/84	157/92	154/89	150/89	148/91
12	Ny. S	73	177/102	170/90	168/100	160/97	160/95	158/84	155/98	153/97	166/90	157/86	149/86	145/90
13	Ny. Sm	61	155/89	150/80	148/99	146/86	150/81	147/70	149/74	146/79	168/90	165/98	156/87	151/97

14	Ny. R	70	170/90	1167/87	168/100	166/98	158/79	156/90	170/92	168/87	149/90	146/87	150/92	148/81
15	Ny. S	60	170/98	167/80	168/92	163/87	155/80	153/84	160/87	157/90	159/80	155/87	150/70	147/81
16	Ny. S	60	149/88	147/80	155/90	150/80	150/100	148/99	151/88	150/97	150/75	148/80	160/100	158/92
17	Ny. S	64	157/83	155/83	156/89	150/90	150/84	147/80	161/98	157/89	162/90	160/82	152/89	150/90
18	Ny. R	61	160/88	157/90	157/100	150/97	163/100	160/98	159/88	156/90	154/89	150/70	151/93	147/77
19	Ny. T	60	155/91	145/80	150/90	147/81	160/91	157/83	164/87	160/90	158/96	153/79	148/90	146/78
20	Ny. P	65	170/98	169/96	156/77	154/89	150/81	146/81	153/90	150/89	167/92	164/79	151/97	149/89
21	Ny. W	60	170/97	167/80	170/89	164/100	159/90	147/89	160/97	156/84	161/91	157/79	159/80	156/90
22	Ny. S	60	172/100	165/78	160/100	140/90	146/80	140/81	150/90	145/82	165/90	162/82	150/89	147/80
23	Ny. P	60	148/89	145/80	167/80	163/86	158/90	154/78	158/79	155/90	167/91	162/80	152/90	149/90
24	Ny. T	62	147/97	140/87	163/79	161/90	168/97	165/79	148/90	145/86	157/80	154/75	150/80	146/89
25	Ny. Y	63	174/91	168/89	156/90	160/86	170/79	166/100	170/78	167/90	149/70	146/80	148/90	143/89
26	Ny. Sc	63	161/90	156/89	168/100	162/80	158/91	162/79	158/90	152/81	148/79	140/90	143/90	142/79
27	Ny. B	65	149/90	145/80	171/97	167/80	147/81	140/80	167/91	162/76	169/90	160/100	158/86	155/90
28	Ny. P	63	167/79	164/90	158/80	154/70	168/80	164/79	158/90	154/87	161/87	157/92	150/90	148/95

29	Ny. M	70	155/98	151/87	148/79	144/80	167/90	160/87	148/90	145/82	155/90	152/80	150/90	147/89
30	Ny. R	72	156/80	150/79	167/90	162/78	157/80	153/78	168/85	163/90	169/100	166/97	158/90	154/79
31	Ny. J	64	160/84	158/79	170/90	167/84	148/79	144/90	167/100	160/87	160/76	159/90	150/84	148/90
32	Ny. W	60	163/94	160/73	157/90	150/79	167/91	162/90	171/90	167/90	170/90	168/76	159/70	154/80
33	Ny. S	60	150/94	148/99	171/93	168/91	147/90	146/990	160/87	157/87	169/90	165/100	152/86	150/90



SOP SENAM LANSIA

	SENAM LANSIA
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	
PENGERTIAN	Senam SKJ lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut
TUJUAN	Menjaga tubuh agar tetap dalam keadaan sehat serta aktif baik secara jasmani maupun rohani
KEBIJAKAN	Para lansia yang menderita hipertensi
PETUGAS	Instruktur
MEDIA	Kaset dan DVD
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap kerja 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Menyiapkan media yang akan digunakan B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan pada para lansia 3. Menanyakan kesiapan para lansia sebelum kegiatan dilakukan C. Tahap kerja 1. Mengukur tekanan darah lansia sebelum melakukan senam lansia dan mencatat hasilnya 2. Instruktur senam memberikan pelatihan senam lansia selama durasi 30 menit yg terdiri dari pemanasan 5 menit latihan inti selama 20 menit dan pendinginan selama 5 menit. Gerakan senam lansia : a. Tahap pemanasan Tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut b. Tahap senam 1) Jalan ditempat (angkat kaki secara aktif) 2) Lebarkan kaki sejajar (diam ditempat) 3) Bertepuk tangan (tangan sejajar dengan bahu) 4) Tepuk jari tangan (rentangkan tangan sejajar dengan bahu) 5) Silangkan antar jari tangan rentangkan tangan sejajar bahu) 6) Silangkan jempol tangan kiri (rentangkan sejajar dengan bahu)

	7) Tepuk antar jari kelingking (rentangkan tangan sejajar dengan bahu) 8) Tepuk antar jari telunjuk tangan (rentangkan tangan sejajar dengan bahu) 9) Ketok pergelangan tangan kanan (lengan tangan sejajar dengan bahu) 10) Ketok pergelangan tangan kiri (lengan tangan sejajar dengan bahu) 11) Ketok nadi tangan kanan (lengan tangan sejajar dengan bahu) 12) Ketok nadi tangan kiri (lengan tangan sejajar dengan bahu) 13) Tekan antar telapak tangan (tangan sejajar dengan dada atas) 14) Tekan putar telapak tangan tangan (atas ke bawah sejajar dengan bahu) 15) Buka dan remas jari tangan 16) Tepuk punggung tangan kanan (tangan sejajar dengan dada atas) 17) Tepuk punggung tangan kiri (tangan sejajar dengan dada atas) 18) Tepuk punggung lengan kanan (tangan sejajar dengan dada atas) 19) Tepuk punggung bahu kanan (tangan sejajar dengan dada atas) 20) Tepuk punggung lengan kiri (tangan sejajar dengan dada atas) 21) Tepuk punggung bahu kiri (tangan sejajar dengan dada atas) 22) Tepuk pinggang (bungkuk badan 45 derajat) 23) Tepuk paha samping (gerakan menggenjot lutut naik turun) 24) Tepuk betis kaki (bungkuk sejajar 90 derajat) 25) Peregangan otot lengan, bahu, punggung, lutut, dan betis 26) Menepuk perut bagian bawah (samping kanan dan kiri) 27) Sikap tegak tangan simpul ke perut (tutup kaki, diam ditempat) 28) Jinjit kaki (kaki lurus, diam ditempat) c. Tahap Pendinginan 1) Tarik dan tahan nafas (kedua tangan naik keatas kepala) 2) Hembuskan nafas (kedua tangan turun kedepan dada)
--	--

	3) Tarik dan tahan nafas (kedua tangan naik keatas kepala) 4) Hembuskan nafas (kedua tangan turun kesamping) 5) Tarik dan tahan nafas (tangan kanan naik keatas kepala) 6) Hembuskan nafas (tangan kanan turun kesamping) 7) Tarik dan tahan nafas (tangan kiri naik keatas kepala) 8) Hembuskan nafas (tangan kiri turun kesamping) 9) Tarik nafas, taha, dan hembuskan nafas (angkat kedua tangan dan turunkan perlahan) 3. Setelah pelatihan senam lansia peneliti dan pendamping mengukur tekanan darah dan cataat hasilnya 4. Pelatihan senam lansia dilakukan setiap pagi hari pukul 07.00 pada hari minggu dan selasa dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu selama 1 bulan 5. Memperhatikan kegiatan senam lansia yang sedang dilakukan lansia
--	---

Lampiran 1. DATA HASIL PENELITIAN

No	Nama	Umur	Minggu Pertama										Minggu Kedua																
			Selasa, 19-5-2015					Kamis, 21-5-2015					Sabtu, 23-5-2015					Selasa, 26-5-2015					Kamis, 28-5-2015						
			Sebelum		Sesudah		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah						
			S	D	S	D		S	D		S	D		S	D		S	D		S	D		S	D	S	D			
1	SUKIDAH	66	2	164	103	160	100	170	102	163	100	160	100	150	101	155	98	150	87	173	100	171	98	160	100	155	99	160	100
2	SUNARTI	60	1	150	100	140	90	155	90	150	93	146	99	143	80	160	100	158	98	143	88	140	90	150	87	148	77	140	87
3	SAMINI	60	1	180	102	177	100	171	100	164	89	159	90	144	99	156	79	150	80	160	97	156	80	140	86	139	97	140	86
4	SALIYAH	60	1	156	88	150	92	158	87	155	86	145	99	140	81	160	100	157	97	158	87	152	97	149	93	147	79	149	93
5	KASINEM	60	1	171	102	168	99	164	89	160	90	161	77	160	89	170	110	167	97	167	99	160	87	155	87	150	97	150	87
6	SITI PARSİY	60	1	167	77	165	81	163	81	160	82	157	99	155	92	167	87	163	97	163	81	160	73	156	90	153	89	150	81
7	SURATMI	60	1	167	87	160	92	158	99	156	97	149	92	145	93	167	87	163	77	159	97	157	81	150	81	147	77	140	81
8	SAMIKEM	60	1	171	100	170	98	169	100	167	97	160	87	158	93	170	82	168	91	163	97	160	97	160	96	159	81	150	96
9	MARSİYEM	60	1	163	99	160	89	161	93	157	85	150	79	147	81	163	89	160	79	158	99	156	97	150	96	147	97	150	96
10	RASMI	60	1	164	100	160	90	159	97	150	84	147	87	140	77	160	90	151	97	157	87	153	81	149	87	147	81	149	87
11	MARQINI	72	3	170	100	160	99	166	98	160	87	157	97	150	87	170	100	160	91	159	83	155	79	149	91	140	80	140	80
12	SUKINEM	73	3	170	100	162	100	166	97	160	87	157	81	150	81	163	101	160	99	157	99	155	81	149	92	145	81	149	92
13	SITI MUSLI	61	1	159	99	157	81	150	98	144	85	150	99	147	81	160	101	157	91	157	82	155	83	150	97	147	90	150	97
14	RUSINAH	70	3	170	101	167	100	165	99	163	81	160	81	157	99	162	99	160	81	159	83	153	91	149	90	147	83	149	90
15	SURATI	60	1	169	91	167	81	165	100	160	98	159	81	155	79	160	81	155	71	153	90	150	83	149	99	140	88	149	99
16	SANIYEM	60	1	150	79	148	81	153	81	152	91	149	91	146	81	158	88	156	93	153	73	150	81	152	81	150	93	150	93
17	SUPADMI	64	1	160	91	157	81	157	83	150	80	150	91	147	87	160	100	158	90	157	88	152	77	150	80	147	81	150	80
18	SARMİYAH	61	1	161	92	160	87	151	89	157	100	148	82	145	83	157	90	155	87	163	90	151	70	149	97	147	90	149	97
19	SURATMI	60	1	158	82	156	83	154	79	150	83	148	81	142	84	160	99	157	87	156	90	154	100	150	90	148	89	150	90
20	PONIRAH	65	2	170	84	167	83	167	81	164	92	159	90	155	83	158	91	152	87	152	81	150	77	148	87	145	91	148	87
21	WASILAH	60	1	167	92	164	99	160	100	160	87	150	81	157	90	163	93	160	87	157	83	151	71	148	81	145	89	148	81
22	SUVATI	60	1	171	100	170	101	167	97	165	99	160	83	158	96	171	102	169	90	168	94	165	80	160	97	158	97	160	97
23	PARIYAH	60	1	149	90	146	89	152	89	150	95	147	78	145	81	153	97	150	80	165	81	153	91	147	89	145	81	147	89
24	TATI	62	1	151	99	150	92	155	89	150	79	147	91	147	79	160	96	160	91	159	80	153	98	148	81	145	99	148	81
25	SAMIYAH	63	1	164	93	160	97	162	85	161	87	159	90	148	87	155	97	153	81	150	81	148	91	145	90	143	83	145	90
26	SUCIANING	63	1	166	102	165	100	160	90	158	97	155	81	157	97	163	79	160	83	158	81	155	71	147	83	144	80	147	83
27	SUVANI	65	2	150	99	147	97	162	101	160	98	157	81	157	87	156	81	155	84	159	97	157	97	148	81	143	90	148	81
28	PAUJAH	63	1	150	87	147	90	151	97	150	80	149	82	147	80	161	91	159	81	153	90	150	99	147	97	144	81	147	97
29	SAGINEM	70	3	160	91	157	83	157	99	150	87	153	83	150	87	159	97	155	81	160	87	159	99	155	81	153	88	150	81
30	RESTI	72	3	159	89	156	84	161	100	160	81	158	81	150	88	160	88	157	83	157	89	156	91	148	77	146	81	148	77
31	SAMIJAH	64	1	162	90	160	85	160	97	167	81	157	87	152	86	166	98	164	92	157	89	150	92	150	82	147	99	150	82
32	WARSİYEM	60	1	164	102	160	97	158	83	147	86	150	87	147	81	161	90	158	97	163	90	160	92	158	81	156	91	158	81
33	SAKINAH	60	1	158	98	156	87	161	95	160	78	157	91	155	71	163	83	160	87	170	100	167	98	167	98	160	98	160	98

No	Nama	Umur	Minggu Ketiga												Minggu Keempat																	
			Selasa, 2-6-2015						Kamis, 4-6-2015						Sabtu, 6-6-2015						Selasa, 9-6-2015						Kamis, 11-6-2015					
			Sebelum		Sesudah		S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D				
			S	D	S	D																							S	D	S	D
1	SUKIDAH	66	169	96	166	100	170	100	163	99	162	97	160	84	166	90	164	99	171	87	169	90	160	87	158	77						
2	SUNARTI	60	150	93	146	85	155	99	153	79	149	79	147	90	160	97	157	80	156	87	154	80	149	90	143	82						
3	SAMINI	60	168	90	166	80	170	99	167	100	159	87	156	90	166	82	163	92	160	73	158	90	159	84	156	93						
4	SALIYAH	60	152	94	149	83	143	85	140	90	147	89	143	98	147	80	140	90	160	99	158	87	157	99	155	89						
5	KASINEM	60	160	99	155	92	160	90	155	96	156	88	152	81	170	99	167	89	158	88	154	92	148	76	145	90						
6	SITI PARSIM	60	170	79	168	90	153	92	150	81	159	90	155	79	152	95	150	90	167	98	164	99	150	79	147	98						
7	SURATMI	60	169	89	166	90	162	90	159	80	170	91	168	92	168	97	165	83	160	93	156	79	155	97	153	90						
8	SAMIKEM	60	170	99	167	94	169	79	165	89	158	98	154	86	171	94	168	83	166	90	163	100	163	79	162	94						
9	MARSIVEM	60	175	90	173	89	155	90	153	79	160	76	158	94	167	84	163	90	169	100	164	92	159	89	154	86						
10	RASMI	60	167	102	162	87	150	98	147	90	149	89	146	79	155	85	153	99	150	97	147	88	151	94	147	80						
11	MARQINI	72	172	90	169	89	158	90	155	84	160	87	158	90	171	92	168	84	157	92	154	89	150	89	148	91						
12	SUKINEM	73	177	102	170	90	168	100	160	97	160	95	158	84	155	98	153	97	166	90	157	86	149	86	145	90						
13	SITI MUSLI	61	155	89	150	80	148	99	146	86	150	81	147	70	149	74	146	79	168	90	165	98	156	87	151	97						
14	RUSINAH	70	170	90	167	87	168	100	166	98	158	79	156	90	170	92	168	87	149	90	146	87	150	92	148	81						
15	SURATI	60	170	98	167	80	168	92	163	87	155	80	153	84	160	87	157	90	159	80	155	87	150	70	147	81						
16	SANIYEM	60	149	88	147	80	155	90	150	80	150	100	148	99	151	88	150	97	150	75	148	80	160	100	158	92						
17	SUPADMI	64	157	83	155	83	156	89	150	90	150	84	147	80	161	98	157	89	162	90	160	82	152	89	150	90						
18	SARMIIYAH	61	160	88	157	90	157	100	150	97	163	100	160	98	159	88	156	90	154	89	150	70	151	93	147	77						
19	SURATMI	60	155	91	145	80	150	90	147	81	160	91	157	83	164	87	160	90	158	96	153	79	148	90	146	78						
20	PONIRAH	65	170	98	169	96	156	77	154	89	150	81	146	81	153	90	150	89	167	92	164	79	151	97	149	89						
21	WASILAH	60	170	97	167	80	170	89	164	100	159	90	147	89	160	97	156	84	161	91	157	79	159	80	156	90						
22	SUYATI	60	172	100	165	78	160	100	140	90	146	80	140	81	150	90	145	82	165	90	162	82	150	89	147	80						
23	PARIYAH	60	148	89	145	80	167	80	163	86	158	90	154	78	158	79	155	90	167	91	162	80	152	90	149	90						
24	TATI	62	147	97	140	87	163	79	161	90	168	97	165	79	148	90	145	86	157	80	154	75	150	80	146	89						
25	SAMIYAH	63	174	91	168	89	156	90	160	86	170	79	166	100	170	78	167	90	149	70	146	80	148	90	143	89						
26	SUCIANING	63	161	90	156	89	168	100	162	80	158	91	162	79	158	90	152	81	148	79	140	90	143	90	142	79						
27	SUYANI	65	149	90	145	80	171	97	167	80	147	81	140	80	167	91	162	76	169	90	160	100	158	86	155	90						
28	PAIJAH	63	167	79	164	90	158	80	154	70	168	80	164	79	158	90	154	87	161	87	157	92	150	90	148	95						
29	SAGINEM	70	155	98	151	87	148	79	144	80	167	90	160	87	148	90	145	82	155	90	152	80	150	90	147	89						
30	RESTI	72	156	80	150	79	167	90	162	78	157	80	153	78	168	85	163	90	169	100	166	97	158	90	154	79						
31	SAMIJAH	64	160	84	158	79	170	90	167	84	148	79	144	90	167	100	160	87	160	76	159	90	150	84	148	90						
32	WARSIVEM	60	163	94	160	73	157	90	150	79	167	91	162	90	171	90	167	90	170	90	168	76	159	70	154	80						
33	SAKINAH	60	150	94	148	99	171	93	168	91	147	90	146	90	160	87	157	87	169	90	165	100	152	86	150	90						

No	Nama	Umur	Rata-rata			
			Sebelum		Sesudah	
			S	D	S	D
1	Ny. S	66	165	97	161	95
2	Ny. S	60	152	92	148	85
3	Ny. S	60	162	89	158	91
4	Ny. S	60	153	92	149	89
5	Ny. K	60	162	92	158	92
6	Ny. Sp	60	160	87	158	88
7	Ny. S	60	161	92	158	86
8	Ny. S	60	166	92	163	92
9	Ny. M	60	161	90	158	88
10	Ny. R	60	155	93	150	86
11	Ny. M	72	162	92	156	88
12	Ny. S	73	161	95	156	89
13	Ny. Sm	61	154	91	151	85
14	Ny. R	70	161	91	158	89
15	Ny. S	60	160	87	156	84
16	Ny. S	60	153	86	150	87
17	Ny. S	64	156	89	153	84
18	Ny. S	61	156	92	153	87
19	Ny. S	60	155	89	151	85
20	Ny. P	65	158	87	155	86
21	Ny. W	60	160	90	157	87
22	Ny. S	60	162	94	157	88
23	Ny. P	60	155	87	151	85
24	Ny. T	62	154	88	151	87
25	Ny. S	63	159	86	155	88
26	Ny. Sc	63	157	88	154	86
27	Ny. S	65	158	90	154	88
28	Ny. P	63	156	88	153	85
29	Ny. S	70	156	90	152	86
30	Ny. R	72	160	87	156	84
31	Ny. S	64	159	88	156	88
32	Ny. W	60	162	88	157	86
33	Ny. S	60	160	92	158	90

Lampiran 2. ANALISIS DESKRIPTIF

Frequencies USIA

Statistics

usia

N	Valid	33
	Missing	0

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-64 th	25	75.8	75.8	75.8
	65-70 th	3	9.1	9.1	84.8
	>70 th	5	15.2	15.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Descriptives Tekanan Darah Sebelum Senam Lansia

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sistolik	33	152.00	166.00	158.52	3.55423
diastolik	33	86.00	97.00	90.0303	2.69820
Valid N (listwise)	33				

Descriptives Tekanan Darah Setelah Senam Lansia

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sistolik	33	148.00	163.00	154.88	3.54222
diastolik	33	84.00	95.00	87.3939	2.53648
Valid N (listwise)	33				

Analisis Deskriptif Kategori Tekanan Darah Responden

Frequency Table

sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	19	57.6	57.6	57.6
	sedang	14	42.4	42.4	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	31	93.9	93.9	93.9
	sedang	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Lampiran 3. UJI NORMALITAS

A. Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sistolik

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum	.147	33	.069	.960	33	.260
sesudah	.139	33	.103	.962	33	.287

a. Lilliefors Significance Correction

A. Uji Normalitas Data Tekanan Darah Diastolik

Explore

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum	.138	33	.114	.944	33	.088
sesudah	.163	33	.026	.918	33	.016

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 5. UJI T SAMPEL BERPASANGAN

TEK DARAH SISTOLIK

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum	158.52	33	3.55423	.61871
	sesudah	154.88	33	3.54222	.61662

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum & sesudah	33	.968	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum - sesudah	3.63636	.89506	.15581	3.31899	3.95374	23.338	32	.000