



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DAN SENAM *AEROBIC* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA WANITA DEWASA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANGUNTAPAN I
YOGYAKARTA

2018

JOANINHA XIMENES PINTO

1402045

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA

2018

EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DAN SENAM *AEROBIC* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA WANITA DEWASA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANGUNTAPAN I
YOGYAKARTA
2018

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

JOANINHA XIMENES PINTO
1402045

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektifitas senam hipertensi dan senam *aerobic* terhadap tekanan darah pada wanita dewasa dengan hipertensi Yogyakarta Tahun 2018” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaaan di lingkungan institusi maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Mei 2018



Joantina Ximenes Pinto

1402045

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DAN SENAM *AEROBIC* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA WANITA DEWASA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANGUNTAPAN I
YOGYAKARTA
2018

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah
dilaksanakan sidang skripsi

Yogyakarta, 21 Agustus 2018

Pembimbing



I Wayan Sudharta S.Kep., Ns., M.Kep



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada

Tanggal 21 Agustus 2018

Penguji I

Enik Listyaningsih, SKM., MPH.


:

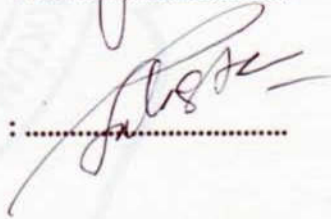
Penguji II

Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Nur., M.Pall. C


:

Penguji III

I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep


:

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Yogyakarta


(Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN)

Mengetahui,

**Plt. Ka Prodi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**



(Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep.,
Ns., MAN)

MOTTO

LUTA ACOMPANHADA DE ORACAO AO SENHOR JESUS, MAE MARIA, DO SANTO ANTONIO NUNCA DESISTE E SEMPRE SOBE ENQUANTO EXPERIMENTA PARA O SUCESSO.

STIKES BETHESDA YAKKUM

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan yesus kristus, bunda maria, bapa santo Antonio atas kasih, kebaikan, dan anugerahnya yang selalu menyertai dan memberkati.
2. Bapak I Wayan Sudharta, S.Kep., M., Kep. Selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dan membimbing peneliti dalam melakukan pembuatan skripsi ini,
3. Papa dan mama yang selalu memberikan materi, kasih sayang, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat Eunike lero, kak siju, Anna, Dian, Jelita, Santana, Jovi, David, Kheyda, Pikhy, Naina yang selalu meluangkan waktu dalam memberikan bantuan baik dalam pikiran, motivasi dan spiritual.
5. Teman – teman angkatan 2014 khususnya program studi sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta kelas A yang telah memberikan semangat selama pelaksanaan perkuliahan dan mengerjakan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.

ABSTRAK

JOANINHA XIMENES PINTO: “Efektifitas Senam Hipertensi Dengan Senam *Aerobic* Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa Dengan Hipertensi Di Puskesmas Banguntapan I Yogyakarta 2018”

Latar Belakang: Upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi adalah melaksanakan *self-management* sebagai salah satu management penyakit dalam kehidupan sehari-hari. *Self-management* terdiri dari kegiatan fisik (olahraga), diet, mengurangi stres dan berhenti merokok. Olahraga seperti senam hipertensi dan senam *aerobic* yang teratur memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas antara senam hipertensi dan senam *aerobic* terhadap tekanan darah pada wanita dewasa dengan hipertensi di Puskesmas Banguntapan I Yogyakarta 2018

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Time series* desain dilakukan di puskesmas banguntapan I Yogyakarta tanggal 18-20 juli 2018. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sehingga didapatkan sampel 30 responden yang terdiri dari dua kelompok yaitu 15 responden melakukan senam hipertensi dan 15 melakukan senam *aerobic*. Uji statistic yang digunakan adalah *Paired sample T-Test*.

Hasil: hasil senam *aerobic low impact* di dapatkan nilai sig < 0,05, terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* perlakuan senam *aerobic low impact*. Perlakuan dengan senam *aerobic low impact* sangat efektif dapat menurunkan tekanan darah (MAP) pada wanita dewasa, sedangkan hasil senam hipertensi di dapatkan nilai sig < 0,05, terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah senam hipertensi. perlakuan dengan senam hipertensi sangat efektif dapat menurunkan tekanan darah (MAP) pada wanita dewasa

Kesimpulan: Hasil analisis menunjukkan bahwa senam hipertensi lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan dengan *aerobic*.

Saran: Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan alternatif untuk membantu dalam menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa dengan hipertensi.

Kata Kunci:

Senam *Aerobic low impact* dan Senam Hipertensi, Tekanan Darah (MAP)

Xvii + 90 + 20 tabel + 3 skema + 11 lampiran

Kepustakaan : 60, 2007 – 2017

ABSTRAK

JOANINHA XIMENES PINTO: “The effectiveness of hypertension and aerobic exercises for the blood pressure against adult woman with hypertension in health center of Banguntapan I Yogyakarta 2018”

Background: The manner of prevent complication of hypertension is doing self management as a disease management in daily life. Self management its self form fisikaly activity (exercises) diet, minimizes dizzy and stop smoking cigarrete. Doing hypertension and aerobic exercise regularly it has leverage against blood pressure and conduce hyperyencer in order to tide over blood pressure

Objection: To know the effectiveness between doing hypertension and aerobic exercises towards the blood pressure of women with hypertension in Banguntapan I Yogyakarta health center.

Method of Analyzing: Using Quasy experience desing, by approach time series desing were done in Banguntapan I Yogyakarta on 18-20 of jully 2018. The sample were taken by using accidental sampling with 30 responden which consist of 2 groups specifically 15 responden is hypertensial exercise and another 15 is aerobical exercise. The statistic exame were using is *Paired sample T-Test*.

Result: The outcome of 3 times meeting in exercise aerobic low impact with score sig > 0,05 means it has different score with pre test and post test for doing aerobic low impact exercise. Can state that doing the aerobic low impact is very effective to reduce blood pressure (MAP) for women. While the result of 3 times meeting for hypertension exercise found the score sig < 0,05. Has distinction points beetwen pretest and protest in before and after doing hypertension exercise. Can state that doing hypertension exercises is very effective to reduce blood pressure (MAP) against woman.

Conclusion: The outcome of analyzing shows that hypertension exercise is very effective against to reduce blood pressure with aerobic.

Sugestion: Expecting result of research can be used as alternative to help in term of minimize blood pressure for woman with hypertension.

Keywords: Low impact aerobic exercises and hypertension, blood pressure (MAP) XVII + 90 + 20 tables + Schemes + 11 attachments literature: 60, 2007-2017.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan kasih setia-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu dengan judul “Efektifitas antara senam hipertensi dan senam aerobic terhadap tekanan darah pada wanita dewasa dengan hipertensi Yogyakarta Tahun 2018”.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Dr. Sigit Hendro Sulystyo, selaku Kepala UPT Puskesmas Banguntapan I
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep., Ns., MAN., selaku Plt Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH. selaku penguji I yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.

6. Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C, selaku penguji II yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti dengan sabar.
8. Bapak dan Ibu dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan bekal yang berarti bagi peneliti.
9. Orang tua yang terkasih yang telah memberikan dukungan penuh dari awal hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini
10. Teman-teman prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang tidak dapat ditulis satu persatu yang telah mendukung semua proses penelitian.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kemajuan riset dan pengembangan keperawatan. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih

Yogyakarta, 21 Agustus 2018



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Landasan Teori.....	12

1. Hipertensi	12
a. Pengertian Hipertensi	12
b. Klasifikasi Hipertensi	13
c. Faktor Resiko Hipertensi.....	15
d. Patofisiologi Hipertensi.....	17
e. Tanda dan Gejala Hipertensi	19
f. Komplikasi Hipertensi.....	20
g. Pengendalian Hipertensi	21
2. Wanita dewasa	27
a. Pengertian Wanita Dewasa	27
b. Usia Dewasa.....	27
c. Anatomi Dan Fisiologi Wanita Dewasa.....	28
3. Senam Hipertensi	30
a. Pengertian Senam Hipertensi	30
b. Manfaat Senam Hipertensi	31
4. Senam <i>Aerobic</i>	34
a. Pengertian Senam <i>Aerobic</i>	34
b. Klasifikasi Senam <i>Aerobic</i>	34
c. Tujuan dari Senam <i>Aerobic</i>	36
d. Manfaat Fisiologi dari Senam <i>Aerobic</i>	37
e. Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	37
B. Kerangka Teori.....	44
C. Kerangka Konsep.....	45

D. Hipotesis Penelitian.....	46
E. Variabel Penelitian.....	47
1. Definisi Konseptual.....	47
2. Definisi Operasional.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Desain Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat.....	51
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Alat Ukur Penelitian.....	52
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
F. Etika Penelitian.....	53
G. Pengumpulan Data.....	55
H. Pengolahan Data.....	59
I. Analisis Data.....	60
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil penelitian.....	64
1. Univariat.....	64
2. Bivariat.....	73
B. Pembahasan.....	75
1. Univariat.....	75
2. Bivariat.....	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	82

BAB V. PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. klasifikasi Derajat Hipertensi.....	15
Tabel 3. SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	26
Tabel 4. SOP Senam Hipertensi.....	32
Tabel 5. SOP Senam <i>Aerobic Low impact</i>	42
Tabel 6. Definisi Operasional	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Usia Responden Perlakuan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	65
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Perlakuan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	65
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Usia Responden Perlakuan Senam Hipertensi Usia	66
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Perlakuan Senam Hipertensi	66
Tabel 11. Nilai Mean MAP sebelum dilakukan senam <i>aerobic low impact</i>	67
Tabel 12. Nilai mean, modus, median.....	68
Tabel 13. Nilai Mean MAP sebelum dilakukan senam hipertensi.....	68
Tabel 14. Nilai mean, modus, median.....	69
Tabel 15. Nilai Mean MAP sesudah dilakukan senam <i>aerobic low impact</i>	70

Tabel 16. Nilai mean, modus, median.....	70
Tabel 17. Nilai Mean MAP sesudah dilakukan senam hipertensi	71
Tabel 18, Nilai mean, modus, median.....	72
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 20. Hasil Uji Paired Sampel T Test.....	74

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema1. Kerangka Teori.....	44
Skema2. Kerangka Konsep Penelitian	45
Skema3. Pelaksanaan Penelitian	58

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Ethical Clearen*
- Lampiran 2. Surat ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat persetujuan Menajadi Asisten
- Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi
- Lampiran 7. Jadwal Penelitian
- Lampiran 8. Dummy Tabel Umum
- Lampiran 9. Lembar Observasi
- Lampiran 10. Sertifikat Instruktur
- Lampiran 11. Anggaran Penelitian