



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM BUGAR LANSIA DAN SENAM JANTUNG
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI DUSUN WATULETE, BAUCAU**

TIMOR – LESTE

2023

LIGIA DOMINGAS RODRIGUES

1702049

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

2023

HALAMAN JUDUL
EFEKTIVITAS SENAM BUGAR LANSIA DAN SENAM
JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI DUSUN
WATULETE, BAUCAU
TIMOR – LESTE
2023

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

LÍGIA DOMINGAS RODRIGUES
1702049

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul : “Efektivitas Senam Bugar Lansia dan Senam Jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Dusun Watulete, Baucau Timor-leste Tahun 2023” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan Institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2023

Lígia Domingas Rodrigues

1702049

LEMBAR PERSETUJUAN PELAKSANAAN SKRIPSI

SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM BUGAR LANSIA DAN SENAM JANTUNG
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

PADA LANSIA DI DUSUN WATULETE,

BAUCAU TIMOR-LESTE

2023

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk dilaksanakan
sidang skripsi

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Pembimbing :

Dwi Nugroho Heri S., Kcp.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB.,Phd.N.S : (.....)



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji sidang

Pada

Tanggal 12 Bulan 08 Tahun 2024

Ketua Penguji

Indrayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom (.....)

Penguji I

Antonius Yogi Pratama, S.Kep.,Ns.,MSN (.....)

Penguji II

Dwi N. Heri S.,M.Kep.,Sp.KMB.,PhD.N.S (.....)

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Indrayanti, S.Kep.,Ns.,
M.Kep.,Sp.Kep.MB.,PhD.NS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana

Keperawatan

(Indah Prawesti, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

MOTTO

Jeremiah 29:11

“ For I know the plans I have for you,” declares the Lord, “plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future”.

Charles Darwin

“ Bukan mahluk terkuat atau terpinar yang mampu bertahan, melainkan mereka yang paling bisa beradaptasi”.

Walt Disney

“ Tidak masalah seberapa lambat anda melakukannya, asalkan anda tidak berhenti, karena semua mimpi kita dapat terwujud jika kita berani untuk mewujudkannya”.

A wise men once said:

“ Every person that’s trying to make something great of their lives has to overcome some kind of obstacle, and the obstacles are what make for a great story”.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Hormat dan kemuliaan bagi namaNya, Allah Bapak Juru selamatku Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa selalu bersamaKu dan menuntun hingga menjagaku dalam setiap langkah kehidupanku.
2. Teruntuk Ayah tercinta terimakasih atas dukungan dan pengorbanannya sungguh cinta kasih Ayah yang tulus, doa serta kasih sayang yang selalu berlimpah setiap hari dan percaya yang saya jalani
3. Terimakasih kepada Bapak Dwi Nugroho Heri S, S.Kep., Ns M.Kep.,Sp. Kep.MB., Ph.D.NS. yang selalu memberikan semangat dan membimbing saya dari awal penyusunan skripsi hingga akhir dan sudah sabar dalam membimbing saya.
4. Saudara perempuan saya Rosalina, Leonisia dan kakak Senhorina, kakak Meu, Adilson yang sudah selalu memberikan saya semangat dan mengingatkan saya akan selalu berserah diri kepada Tuhan dan memberi saya dukungan dalam menyusun hingga menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan Terimakasih.
5. Teman – Teman saya Mia, Restina, Chaterina, Exel, Alexandrina, Jaquelina, Marichya, Marcela, Sheila, Novella, Erlisa, Jeje, Tessa, Yunche, Kak Pipit dan kekasih saya Oktaviano de Araujo yang telah memberikan semangat dan dukungan serta kasih sayang hingga saya bisa menyelesaikan skripsi saya.

ABSTRAK

LÍGIA DOMINGAS RODRIGUES, "Efektivitas Senam Bugar Lansia dan Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Dusun Watulete Baucau, Timor-Leste Tahun 2023".

Latar Belakang: Hipertensi berkontribusi terhadap hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular setiap tahunnya. Selain itu, kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung koroner sebesar 12% dan risiko stroke sebesar 24%. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat tajam, dengan prediksi pada tahun 2025 sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi. Aktivitas fisik bertujuan untuk menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui efektivitas senam bugar lansia dan senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Dusun Watulete Baucau, Timor-Leste.

Metode: Pre-experiment dengan rancangan two group pretest-posttest merupakan metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini melibatkan 20 responden lansia dengan hipertensi. Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi selama tiga sesi.

Hasil: Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan $p\text{-value} = 0.075 > 0.05$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara Senam Bugar Lansia dan Senam Jantung terhadap penurunan tekanan darah. Uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0.333 > 0.05$ yang berarti tidak ada perbedaan rerata MAP sebelum dan sesudah intervensi senam pada senam bugar lansia dan senam jantung.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan antara senam Bugar Lansia dan Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Dusun Watulete Baucau, Timor-Leste Tahun 2023.

Saran: Diharapkan bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih mengenai faktor yang dapat mempengaruhi senam bugar lansia dan senam jantung terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi-Senam Bugar Lansia-Senam Jantung-Tekanan Darah

xiv + 128 hal + 18 tabel + 4 skema + 7 gambar + 21 lampiran

Kepustakaan : 49, 2011-2022

ABSTRACT

LÍGIA DOMINGAS RODRIGUES LIGIA. “The Effectiveness of Exercise Programs for Elderly and Heart Exercises on Blood Pressure Reduction in Elderly Residents of Watulete Village, Baucau, Timor-Leste in 2023”.

Background: Hypertension is a significant contributor to cardiovascular disease-related deaths, with approximately 9.4 million fatalities annually. It also increases the risk of coronary heart disease by 12% and stroke by 24%. The number of hypertensive individuals is expected to rise sharply, with a predicted 29% or approximately 1.6 billion adults worldwide suffering from hypertension by 2025. Physical activity is aimed at reducing blood pressure.

Objective: To determine the effectiveness of exercise programs for the elderly and heart exercise in reducing blood pressure among elderly residents in Dusun Watulete Baucau, Timor-Leste.

Method: A pre-experiment with a two-group pretest-posttest design was the research method used. This study involved 20 elderly respondents with hypertension. Blood pressure data was measured before and after the intervention over three sessions.

Results: The Mann-Whitney test results showed a $p\text{-value} = 0.075 > 0.05$ indicating no significant difference between the elderly exercise program and heart exercise in reducing blood pressure. The Wilcoxon test showed a $p\text{-value}$ of $0.333 > 0.05$, meaning there was no difference in the average MAP before and after the gymnastics intervention for both exercise programs.

Conclusion: There is no difference between the elderly exercise program and heart exercise in reducing blood pressure among elderly residents in Dusun Watulete Baucau, Timor-Leste 2023.

Suggestion: It is hoped that further researchers conduct further research on factors influencing elderly exercise program and heart exercise in reducing blood pressure.

Keywords: Hypertension – Elderly Fitness Exercise – Heart Exercise – Elderly – Blood Pressure

xiv + 128 pages + 18 tables + 4 schemas + 7 figures + 21 appendices

Bibliography: 49, 2011-2022

Fitness Exercise – Heart Exercise – Elderly – Blood Pressure

xiv + 128 pages + 18 tables + 4 schemes + 7 pictures + 21 enclosures

Bibliography: 49, 2011-2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan kehadiran Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan Skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Bugar Lansia dan Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Watulete, Baucau Timor-Leste Tahun 2023 ”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Program Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Leonel Guterres, Lic.SP Dinas Kesehatan Kabupaten Baucau
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.Ns.,M.Kep.Sp Kep.MB., Ph.D.NS. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Maria da Silva, Dis. Enf. Selaku Ketua Koordinator Perkumpulan Lansia di Watulete
4. Ibu Indah Pravesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak Dwi Nugroho Heri S.,Kep.,Ns.,M. Kep.,Sp.KMB.,PhD.N.S selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan proposal ini.
6. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Ketua Penguji
7. Bapak Antonius Yogi Pratama., S.Kep., Ns., MSN selaku Penguji I
8. Semua pihak yang ikut terlibat dalam penyusunan skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai dasar dalam penelitian ini, khususnya pada bidang keperawatan mengenai efektivitas olahraga senam terhadap penurunan tekanan pada lansia. Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2023

Peneliti

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PELAKSANAAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI	12
A. Landasan Teori	12
1. Hipertensi	12
2. Lansia	25
3. Senam Bugar	32
4. Senam Jantung.....	40

B. Kerangka Teori	46
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesis/ Hipotesis Penelitian	48
E. Variabel Penelitian	48
1. Definisi Konseptual	48
2. Definisi Operasional	50
BAB III	52
METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian	52
B. Waktu dan Tempat Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel	53
1. Populasi	53
2. Sampel	53
3. Cara pembagian	54
D. Alat Ukur Penelitian	54
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	55
F. Etika Penelitian	55
1. Informed Consent (Lembar Persetujuan)	55
2. Menghormati Martabat Subjek Penelitian	55
3. Anonymity (Tanpa Nama)	55
4. Asas Kemanfaatan	56
5. Berkeadilan	56
6. Mengurus Ethical Clearance	56
G. Prosedur Pengumpulan Data	56
1. Tahap Persiapan	56
2. Tahap Pelaksanaan	57
3. Tahap Akhir	59
4. Skema Pelaksanaan Penelitian	61
H. Analisis Data	62
1. <i>Editing</i>	62

2. <i>Coding</i>	62
3. Tabulasi	62
4. <i>Scoring</i>	63
5. <i>Cleaning</i>	63
I. Analisis Data	63
1. Analisis <i>Univariat</i>	63
2. Nilai rata-rata (<i>Mean</i>)	63
3. Analisis <i>Bivariat</i>	64
4. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	65
BAB IV	70
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. HASIL PENELITIAN	70
1. Analisis <i>Univariat</i>	70
2. Uji Normalitas	72
3. Analisa <i>Bivariat</i>	73
B. PEMBAHASAN	75
1. Analisis <i>Univariat</i>	76
2. Analisis <i>bivariat</i>	81
C. KETERBATASAN PENELITIAN	83
BAB V	85
PENUTUP	85
A. KESIMPULAN	85
B. SARAN	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	92