

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
CIHIDEUNG KOTA TASIKMALAYA**

**PROPOSAL SKRIPSI**



Disusun Oleh :

Hilman Rahmatulloh

P2.06.20.5.19.015

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &  
PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**2023**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas izin dan ridha-Nya, akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Proposal Skripsi ini berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Proposal Skripsi ini memerlukan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hj. Ani Radiati, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S. Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Jurusan dan Dosen PembimbingII Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp., Kep., Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
4. Hj. Ani Radiati, S.Pd., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, motivasi, nasehat, arahan dan kritik serta sarannya selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
5. Yudi Triguna, Ns., M. Kep., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, motivasi, nasehat, arahan dan kritik serta sarannya selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Jurusan Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yangtelah membekali ilmu, selama pendidikan sehingga mempermudah dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.

7. Petugas Perpustakaan Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah membantu meminjamkan sumber-sumber buku dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan saya mahasiswa/i Jurusan Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Serta semua pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dilihat dari segi isi maupun cara penyusunan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak, sehingga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun bagi yangmembutuhkannya.

Tasikmalaya, Januari 2023

Penulis

## INTI SARI

**Latar belakang** Hipertensi, dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, adalah penyebab utama kematian global. Prevalensi tinggi hipertensi, terutama pada lansia, mengarah pada peningkatan risiko komplikasi serius. Penanganan meliputi tatalaksana farmakologis dan non-farmakologis, di antaranya adalah senam hipertensi yang terbukti mengurangi tekanan darah dan mengelola stres. Senam hipertensi menggabungkan unsur relaksasi, musik, refleksi, dan aerobik, memberikan manfaat bagi kesehatan kardiovaskular dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen. **tujuan penelitian** mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekana Darah Pada Lansia **metode** Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pra-Experiment One Group Pretest-Posttest. Populasi adalah seluruh lansia perempuan dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cihideung (2,199 orang), diambil sampel purposive sampling dengan jumlah 21 responden. Penentuan sampel menggunakan rumus uji beda rata-rata berpasangan berdasarkan data tekanan darah sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi.

**hasil** Penelitian melibatkan 21 lansia perempuan dengan hipertensi. Sebelum intervensi, 76,2% memiliki hipertensi stadium 1, yang kemudian berkurang menjadi 23,9% setelah senam hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik menurun setelah intervensi, dengan uji T-Test menunjukkan pengaruh signifikan pada penurunan tekanan darah ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** hipertensi, senam, penurunan

## ABSTRACT

**Background** Hypertension, with systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg, is a leading cause of global mortality. The high prevalence of hypertension, especially in the elderly, leads to increased risks of serious complications. Management includes pharmacological and non-pharmacological interventions, such as hypertension exercise, proven to reduce blood pressure and manage stress. Hypertension exercise combines relaxation, music, reflection, and aerobic elements, providing cardiovascular health benefits by increasing blood and oxygen flow. **The research aims to** determine the Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure Changes in the Elderly. The research method employs quantitative method with Pre-Experiment One Group Pretest-Posttest design. The population consists of all elderly women with hypertension in the Cihideung health center area (2,199 individuals), using purposive sampling with 21 respondents. Sample determination uses the paired mean difference test formula based on blood pressure data before and after hypertension exercise intervention. **The results** involve 21 elderly women with hypertension. Before the intervention, 76.2% had stage 1 hypertension, which decreased to 23.9% after hypertension exercise. Mean systolic and diastolic blood pressure decreased after the intervention, with the T-Test indicating a significant effect on blood pressure reduction ( $p < 0.05$ ).

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR RIYAWAT HIDUP .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hipertensi .....	7
B. Konsep Lansia .....	23
C. Senam Hipertensi .....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINIS OPERASIONAL DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Konsep .....	33
B. Hipotesis .....	34
C. Definisi Operasional .....	35
<b>BAB IV METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel .....	36
C. Variabel .....	37
D. Lokasi dan Waktu.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data .....	39
G. Etika Penelitian .....	40

**BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	48

**BAB VI PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	52
B. Populasi dan Sampel .....	52

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar senam Hipertensi.....	27