

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT
PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN**



TRI NUR HALISA

P07520220043

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT
PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Sarjana Terapan Keperawatan



**TRI NURHALISA
P07520220043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR MEDAN TAHUN 2024**

NAMA : TRI NURHALISA

NIM : P07520220043

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 15 Juli 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



Dra. Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Psi
NIP : 196310061983122001

Pembimbing Pendamping



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP : 197703162002122001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP : 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR MEDAN TAHUN 2024

NAMA : TRI NURHALISA

NIM : P07520220043

Skripsi ini Telah Diuji Pada Sidang Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, 15 Juli 2024

Menyetujui

Penguji I



Arbani Batubara, S.Kep.,Ns.,M.Psi
NIP : 19630825199431003

Penguji II



Dr. Soep, S.Kp.,M.Kes
NIP : 19701221997031002

Ketua Penguji



Dra. Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Psi
NIP : 196310061983122001

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP : 197703162002122001

LEMBAR PERYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, 15 juli 2024



Tri Nurhalisa
NIM : P07520220043

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI, 15 JULI 2024

TRI NURHALISA
P07520220043

XII + V BAB + 112 HALAMAN, 5 TABEL, 2 GAMBAR, 19 LAMPIRAN

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN TAHUN 2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat penting untuk diatasi, terutama pada lansia, karena dapat menyebabkan komplikasi penyakit jantung. Senam ergonomik menjadi salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia penderita hipertensi untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini Untuk mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomik terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Experimental One Group Pretest - Posttest Design* dengan jumlah sampel sebanyak 41 orang dengan menggunakan uji *Paired sample t – test*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi tekanan darah dan alat sphygmomanometer yang dilakukan 3 kali selama 2 minggu dengan durasi 30-40 menit.

Hasil penelitian ini didapatkan nilai rata – rata tekanan darah pada saat pre test 166.41 - 103.41 mmHg dengan nilai standart deviasi 15.182 dan 8.367 post test yaitu 134.05 mmHg - 87.00 dengan nilai standart deviasi 8.947 dan 8.255 dan terdapat pengaruh senam ergonomic dengan kestabilan tekanan darah pada lansia dibuktikan dengan nilai $p - value < 0.5$ yaitu 0.000 yang artinya terdapat pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya.

Dapat disimpulkan senam ergonomik dapat membantu menstabilkan tekanan darah pada lansia yang hipertensi. Diharapkan program senam ergonomik ini dapat dilakukan secara rutin bagi lansia hipertensi dan mengintegrasikannya ke dalam kegiatan harian mereka. Selain itu, perlu diberikan edukasi berkelanjutan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan rutin tekanan darah untuk mempertahankan stabilitas.

Kata Kunci : Senam Ergonomik, Lansia, Hipertensi.

Daftar Bacaan : 38 (2013-2023)

**MINISTRY OF HEALTH OF REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN POLYTECHNIQUE OF HEALTH
NURSERY DEPARTEMENT
APPLIED BACHELOR STUDY PROGRAM
BACHELOR THESIS
MEDAN, 15th OF JULY 2024**

**TRI NURHALISA
P07520220043**

XII + V CHAPTERS + 112 PAGES, 5 TABLES, 2 PICTURE, 19 APPENDICES

**THE EFFECTS OF ERGONOMIC EXERCISES ON BLOOD PRESSURE
STABILITY IN ELDERS WITH HYPERTENSION IN UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR WORKPLACE, MEDAN 2024**

ABSTRACT

Hypertension has been one of the crucial health problems that needs attention, especially in elderlies, in which it can develop into complications such as heart disease. Ergonomic exercises became one of the physical activities which can be done by the elderlies to maintain their blood pressure stability. The goal of this research was to identify the effects pre- and post-intervention with ergonomic exercises on blood pressure stability in elders with hypertension in UPT Puskesmas Simalingkar workplace, Medan.

This research fell into quantitative research with Pre-experimental One Group Pretest-posttest Design with total samples of 41 people and later on analyzed with Paired Sample T-test. The instruments used in this research were blood pressure observation sheets and sphygmomanometer that were used 3 times in 2 weeks period and was used within 30 - 40 minutes each.

The results were; average blood pressures pre-interventions were 166.41 - 103.41 mmHg with deviation standards 15.182 and 8.367 while post-intervention were 134.05 - 87.00 mmHg with deviation standards of 8.947 and 8.255. Therefore, there were effects found from ergonomic exercises on blood pressure stability with p -value < 0.5 meaning there were effects between variables.

It can be concluded that ergonomic exercises can help to stabilize blood pressure in elders with hypertension. Hopefully, ergonomic exercises program can be done routinely for elderlies with hypertension and integrate it in their daily life. Other than that, continuous education about healthy lifestyle needs to be given and routine blood pressure observation to maintain its stability.

Keywords : Ergonomic Exercises, Elders, Hypertension

References : 38 (2013-2023)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, dan tak lupa pula mengucapkan sholawat beriringan salam kepada Nabi Muhammad SWA. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan”. Skripsi ini ditulis sebagai persyaratan kelulusan demi menempuh program studi Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Pada kesempatan ini peneliti juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. R.R Sri Arini Winarti Rinawati, SKM.,M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan dan selaku dosen pembimbing pendamping.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep,Ns,M.Biomed selaku Ketua Prodi S.Tr Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
4. Dra. Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Psi selaku pembimbing utama dan yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Arbani Batubara, S.Kep.,Ns.,M.Psi Selaku dosen penguji I dan Dr. Soep, S.Kp.,M.Kes Selaku dosen penguji II dalam skripsi ini.
6. Kepada yang teristimewa untuk kedua orang tua peneliti ayah Abdul Rahman dan ibu Siti Aisah, yang telah membersarkan dengan penuh kasih sayang, mendidik dan memberikan nasehat serta dukungan, dan terimakasih kepada abang Ahmad Yani dan kakak Sri Herlina yang memberikan semangat serta doa agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teruntuk seluruh dosen dan teman seangkatan 2020, terimakasih karena telah banyak membantu memberikan dukungan serta doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada seluruh pihak UPT Puskesmas Simalingkar Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan dan sangat jauh dari kata sempurna, baik dari segi penelitian dan tata bahasanya, maka segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi penelitian.

Medan, 15 Juli 2024

Peneliti

A handwritten signature in black ink, enclosed within a rectangular frame. The signature is stylized and appears to read 'Tri Nurhalisa'.

Tri Nurhalisa
NIM: P07520220043

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Insitusi Pendidikan.....	6
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian.....	6
1.4.3 Bagi Lansia.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Senam Ergonomik.....	7
2.1.1 Pengertian Senam Ergonomik	7
2.1.2 Tujuan Senam Ergonomik.....	7
2.1.3 Manfaat Senam Ergonomik.....	7
2.1.4 Teknik Senam	8
2.1.5 Prosedur Senam Ergonomik	9
2.2 Konsep Lansia	12
2.2.1 Pengertian Lansia.....	12
2.2.2 Batasan Umur Pada lansia	12
2.2.3 Klasifikasi Lansia	12
2.2.4 Ciri – Ciri Lansia	13
2.2.5 Proses Penuaan	14
2.2.6 Penyakit yang Menonjol pada lansia.....	15
2.3 Konsep Hipertensi	15
2.3.1 Pengertian Hipertensi	15
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi.....	16

2.3.3 Etiologi.....	16
2.3.4 Manifestasi Hipertensi.....	17
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi.....	18
2.3.6 Patofisiologi	20
2.3.7 Pencegahan Hipertensi.....	21
2.3.8 Komplikasi	22
2.3.9 Penatalaksanaan iHipertensi	23
2.4.Kerangka Konsep.....	24
2.5 Definisi Operasional	25
2.6 Hipotesa Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	27
3.2.2 Waktu Penelitian.....	27
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel	28
3.4 Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	30
3.4.1 Jenis Data.....	30
3.4.2 Alat Pengumpulan Data	30
3.4.3 Prosedur Pengumpulan Data	30
3.5 Pengelolaan iData.....	31
3.6. Analisa Data	32
3.7 Etika Penelitian	33
3.7.1 Tanpa Nama (Anonymity)	33
3.7.2 Kerahasiaan (Confidentiality)	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Umum Lokasi iPenelitian	34
4.2 Hasil Penelitian	34
4.2.1 Hasil Analisa Univariat	35
4.2.2 Analisa Bivariat.....	36
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	36
4.3.1 Analisa Univariat.....	36
4.3.2 Analisa Bivariat	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Hipertensi	16
Tabel 2. 2	Definisi Operasional	25
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik	35
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Melakukan Senam Ergonomik	36
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia Setelah Melakukan Senam Ergonomik.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2	Bagan Kerangka Konsep	24
Gambar 2.3	Bagan Rancangan Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Survei Awal Ke Dinas Kesehatan
Lampiran 3	Surat Izin Survei Awal Ke Puskesmas Simalingkar Medan
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian Ke Puskesmas
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 6	Surat Ethical Clearance
Lampiran 7	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)
Lampiran 9	Sop Senam Ergonomik
Lampiran 10	Sop Pengukuran Tekanan Darah
Lampiran 11	Lembar Observasi
Lampiran 12	Lembar Obsevasi Tekanan Darah Pada Lansia
Lampiran 13	Lembar Observasi Senam Ergonomik
Lampiran 14	Master Tabel
Lampiran 15	Hasil Analisa Statistik
Lampiran 16	Dokumentasi
Lampiran 17	Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
Lampiran 18	Lembar Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 19	Hasil Uji Turnitin