

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR KOTA MEDAN**



RUTH VERNANDA SIMATUPANG
NIM. P07520221041

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi dan Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr Kep) pada Program Studi Sarjana Terapan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



RUTH VERNANDA SIMATUPANG

NIM. P07520221041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

Diusulkan Oleh:

RUTH VERNANDA SIMATUPANG
NIM. P07520221041

Telah Disetujui di Medan

Pada tanggal 18 Juni 2025

Pembimbing Utama



Surita Br Ginting SKM.,M.Kes
NIP. 196105202000032001

Pembimbing Pendamping



Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM.,M.Kes
NIP. 197009021993032002

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

RUTH VERNANDA SIMATUPANG
NIM. P07520221041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 25 Juni 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Surita Br Ginting SKM.,M.Kes

2. Penguji I : Afniwati S.Kep.,Ns.,M.Kes

3. Penguji II : Endang Susilawati SKM.,M.Kes


.....

.....

.....

Medan, 25 Juni 2025

Mengetahui:

Ketua Jurusan Keperawatan


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

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan


Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini peneliti:

Nama : Ruth Vernanda Simatupang
NIM : P07520221041
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa peneliti tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul:

"Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan"

Apabila suatu saat nanti peneliti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka peneliti bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 25 Juni 2025

Peneliti,



Ruth Vernanda Simatupang

P07520221041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES MEDAN
JURUSAN SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
SKRIPSI
MEDAN, 25 JUNI 2025**

**RUTH VERNANDA SIMATUPANG
P07520221041**

**XI + 59 HALAMAN + V BAB + 6 TABEL + 3 GAMBAR + LAMPIRAN
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR KOTA MEDAN**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang umum dialami oleh lansia dan berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal. Berdasarkan survei awal di UPT Puskesmas Simalingkar, banyak lansia belum mengetahui metode nonfarmakologis seperti senam tera untuk mengontrol tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Desain penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest terhadap 32 lansia yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi berupa senam tera dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu dengan durasi 40 menit per sesi. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi tekanan darah responden berada pada kategori derajat I sebanyak 20 responden dan setelah dilakukan intervensi diperoleh tekanan darah mayoritas normal sebanyak 24 responden. Terdapat penurunan rerata tekanan darah dengan selisih rata-rata tekanan pre dan post yaitu 3.2. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$), yang berarti senam tera secara signifikan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa senam tera dapat dijadikan terapi alternatif nonfarmakologi pada lansia hipertensi.

Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk mengimplementasikan senam tera dalam program kesehatan lansia hipertensi. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk dilakukan dalam durasi lebih panjang atau dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Senam Tera, Hipertensi, Lansia

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN NURSING
DEPARTEMEN OF NURSING
SCIENTIFIC WRITING
MEDAN, 25 JUNI 2025**

**RUTH VERNANDA SIMATUPANG
P07520221041**

**XI + 59 PAGES + V CHAPTERS + 6 TABELS + 3 PICTURES + APPENDIX
THE EFFECT OF TERA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE REDUCTION
IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT TECHNICAL
IMPLEMENTATION UNIT PUBLIC HEALTH CENTER, MEDAN CITY**

ABSTRACT

Hypertension is a common degenerative disease among the elderly, and it carries a risk of serious complications such as stroke and kidney failure. A preliminary survey at the Simalingkar Public Health Center revealed that many elderly individuals are unaware of non-pharmacological methods like Tera exercise for blood pressure management.

This study aimed to investigate the effect of Tera exercise on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients. The research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 32 elderly individuals selected through purposive sampling. The intervention involved two weeks of Tera exercise sessions, held twice a week, with each session lasting 40 minutes. Blood pressure data were collected using a digital sphygmomanometer before and after the intervention.

The results showed that before the intervention, 20 respondents had Grade I hypertension. After the intervention, the majority (24 respondents) had normal blood pressure. There was a mean reduction in blood pressure with an average difference of 3.2 between the pre- and post-intervention measurements. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that Tera exercise significantly lowers blood pressure. This research suggests that Tera exercise can be a viable non-pharmacological alternative therapy for elderly individuals with hypertension.

It is recommended that healthcare workers implement Tera exercise into health programs for the elderly with hypertension. Further research with a longer duration or a control group is also recommended.

Keywords: Tera Exercise, Hypertension, Elderly



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota 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 Bapak/Ibu:

1. Tengku Sri Wahyuni SST.,M.Keb selaku Plt Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Surita Br Ginting SKM.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Afniwati S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji I dan Endang Susilawati SKM.,M.Kes selaku penguji II.
6. Para Dosen dan Staff Keperawatan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
7. Kepada seluruh pihak UPT Puskesmas Simalingkar Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kepada Bapak Alm. Togar Panusunan Simatupang S.E dan Ibu Vrede Nazaretti Banjarnahor selaku orang tua yang telah mendidik dan membesarkan peneliti serta memberikan doa dan semangat kepada peneliti, dan tidak lupa juga kepada abang Agustin Fernando Simatupang S.H yang telah memberikan motivasi, dukungan secara mental, emosional dan material, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

9. Kepada teman-teman angkatan 2021 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan atas kebersamaan dan suka duka yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi masih belum sempurna, peneliti telah berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, maka dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua khalayak umum.

Medan, 25 Juni 2025

Peneliti,

Ruth Vernanda Simatupang

NIM: P07520221041

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lanjut Usia.....	7
B. Konsep Dasar Hipertensi.....	15
C. Konsep Senam Tera	21
D. Kerangka Teori Penelitian.....	28
E. Kerangka Konsep Penelitian	29
F. Defenisi Operasional	30
G. Hipotesis Penelitian.....	32
H. Etika Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Desain Penelitian	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	38
E. Instrument Penelitian.....	39
F. Pengolahan Data.....	39
G. Analisa Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Lokasi Penelitian	42
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 2.2	Defenisi Operasional.....	30
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan.....	43
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk) Pre-Test Dan Post Test Tekanan Darah Lansia.....	45
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Tera Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan.....	46
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Perbedaan Rerata Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Tera.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	28
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 3 Rancangan Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Survei Awal Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Survei Awal Badan Riset Dan Inovasi Daerah
Lampiran 4	Surat Izin Survei Awal Dinas Kesehatan
Lampiran 5	Surat Balasan Dinas Kesehatan
Lampiran 6	Surat Balasan Survei Awal UPT Puskesmas Simalingkar
Lampiran 7	Surat <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian Brida
Lampiran 9	Surat Balasan Izin Penelitian Brida
Lampiran 10	Surat Balasan Penelitian Puskesmas
Lampiran 11	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 12	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 13	Lembar Observasi Responden
Lampiran 14	Lembar Observasi Senam Dan Tekanan Darah
Lampiran 15	Standar Operasional Prosedur Senam Tera
Lampiran 16	Standar Operasional Prosedur Tekanan Darah
Lampiran 17	Master Tabel Data Responden
Lampiran 18	Master Tabel Tekanan Darah
Lampiran 19	Lembar Output SPSS
Lampiran 20	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 21	Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
Lampiran 22	Hasil Turnitin
Lampiran 23	Biodata Penulis