

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG TERHADAP HIPERTENSI
PADA WANITA DI PUSKESMAS NAMU UKUR
TAHUN 2019**



JUITA BR SEMBIRING
P07524418043

**PRODI D-IV KEBIDANAN ALIH JENJANG
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2019**

SKRIPSI
EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG TERHADAP HIPERTENSI
PADA WANITA DI PUSKESMAS NAMU UKUR
TAHUN 2019

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Terapan Kebidanan



JUITA BR. SEMBIRING
P07524418043

PRODI D-IV KEBIDANAN ALIH JENJANG
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2019

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : JUITA BR. SEMBIRING
NIM : P07524418043
**JUDUL : EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG TERHADAP
HIPERTENSI PADA WANITA DI PUSKESMAS NAMU
UKUR TAHUN 2019**

**SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK
DISEMINARKAN PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 12 NOVEMBER 2019**

Oleh :

PEMBIMBING UTAMA



Idau Ginting, SST. M.Kes
NIP. 195408101980032002

PEMBIMBING PENDAMPING



Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
NIP. 196004191981032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan

 **Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
NIP. 196609101994032001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Juita Br. Sembiring
NIM : P07524418043
Program Studi/Jurusan : D-IV Alih Jenjang Kebidanan Medan
Judul Tugas Akhir : Efektifitas Senam Jantung Terhadap Hipertensi Pada Wanita Di Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Menempuh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Alih Jenjang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Idau Ginting, SST, M.Kes ()
Pembimbing : Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes ()
Penguji : Melva Simatupang, SST, M.Kes ()

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan

 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)

NIP. 196609101994032001

EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG TERHADAP HIPERTENSI PADA WANITA DI PUSKESMAS NAMU UKUR TAHUN 2019

JUITA BR SEMBIRING
P07524418043

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi D-IV Alih Jenjang
Email: juitasembiring@gmail.com

ABSTRAK

Menurut survei yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2000, jumlah penduduk dunia yang mengalami hipertensi untuk pria sekitar 26,6% dan wanita sekitar 26,1%. Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya kardiovaskular dan merupakan masalah utama di negara maju maupun berkembang. Senam Jantung Sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* yang bersifat *one group pretest posttest design* yaitu rancangan eksperimen dengan cara sampel mengukur frekuensi hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam jantung, untuk mengidentifikasi senam jantung terhadap hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Populasi dalam penelitian sebanyak 32 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil Univariat menunjukkan Lansia pada wanita yang hipertensi sebelum mengikuti senam jantung sebanyak 32 orang (100%) dan sesudah mengikuti senam jantung mengalami penurunan sebanyak 32 orang (100%), rerata tekanan darah sistole diastole sebelum sebesar 144,69 dan 95,00. Rerata tekanan darah sistole diastole sesudah sebesar 136,25 dan 91,25. Dari hasil bivariat Hasil uji statistik pada tekanan darah sistole menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan tekanan darah diastole menunjukkan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa senam jantung efektif untuk menurunkan hipertensi pada lansia wanita di Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019. Diharapkan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan untuk memberikan informasi tentang senam jantung agar lansia dapat mengikuti senam jantung

Kata kunci : hipertensi, senam jantung , lansia

The Effectiveness of Cardiac Gymnastics on Hypertension in Women at Namu Ukur Community Health Center in 2019

ABSTRACT

According to a survey conducted by the World Health Organization (WHO) in 2000, the total world population with hypertension for men was around 26.6% and women around 26.1%. Hypertension is the most common cause of cardiovascular events and is a major problem in both developed and developing countries. healthy heart exercise is a sport that is arranged by always prioritizing the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility, and efforts to enter oxygen as much as possible. The research design used in this study was a quasi experimental one group pretest posttest design that is an experimental design by measuring the frequency of hypertension before and after doing cardiac exercises, to identify heart gymnastics against hypertension in the elderly before and after the intervention. The population in the study were 32 respondents and the sampling technique used purposive sampling. Univariate results showed elderly in hypertensive women before participating in cardiac exercises by 32 people (100%) and after attending cardiac gymnastic decreased by 32 people (100%), mean diastolic blood pressure before 144,69 and 95.00. The mean blood pressure of systolic diastole after 136.25 and 91.25. From the bivariate results Statistical test results on systolic blood pressure showed a value of $p = 0,000$ ($p < 0.05$) and diastolic blood pressure showed value of $p = 0.003$ ($p < 0.05$) so that it can be concluded that cardiac exercise is effective for reducing hypertension in the elderly women in the Namu Ukur community health center in 2019. It is hoped to improve health services to provide information about cardiac gymnastics so that the elderly can follow cardiac gymnastics

Keywords: Hypertension, Cardiac
Gymnastics, Elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma IV Kebidanan pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan Bapak / Ibu dan untuk itu rasa terima kasih saya ucapkan kepada Bapak / Ibu pembimbing, atas jerih payah beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.

Pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan
2. Betty Mangkuji, SST, MKeb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
3. Yusniar Siregar, SST. M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan DIV Alih Jenjang Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
4. Idau Ginting, SST, M.Kes selaku Pembimbing I sekaligus selaku Ketua penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberi masukan, kritik dan saran dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes selaku Pembimbing II sekaligus selaku penguji pendamping yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis

untuk berkonsultasi dan memberikan kritikan serta saran dalam penulisan proposal skripsi ini.

6. Melva Simatupang, SST, M.Kes, selaku penguji pendamping yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk berkonsultasi dan memberikan kritikan serta saran dalam penulisan proposal skripsi ini.
7. Ardiana Batubara, SST, M.Keb, selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberi bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Kepala Puskesmas Namu Ukur, yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Kepada seluruh teman-teman DIV Kebidanan di Poltekkes Medan terima kasih banyak yang telah memberi saran dan memberi dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembacanya.

Medan, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
C.1 Tujuan Umum	4
C.2 Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
D.1 Bagi Peneliti.....	4
D.2 Bagi Pengembangan Kesehatan.....	4
D.3 Untuk Masyarakat Umum.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam Jantung Sehat	6
1. Program Senam Jantung Sehat	7
2. Rangkaian Gerak Senam Jantung Sehat	11
B. Hipertensi.....	18
B.1 Gejala Hipertensi	19
B.2 jenis Hipertensi dan Penyebab	20
B.3 Faktor-faktor Penyebab Hipertensi	21
C. Lanjut Usia (Lansia)	22
D. Kerangka Teori	26
E. Kerangka Konsep	27
BAB 3 METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Lokasi dan Waktu penelitian	29
D. Definisi Operasional	30
E. Instrumen Penelitian	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	33

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA..... 41

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kategori Hipertensi dan Tekanan Darah Pada orang Dewasa (18 tahun keatas).....	19
Tabel 3.1. Defenisi Operasional	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hipertensi.....	34
Table 4.2 Distribus Rerata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah	34
Table 4.3 Efektifitas senam jantung terhadap hipertensi pada wanita	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Survey Awal Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Survey Awal Penelitian
Lampiran 3	Surat Penelitian
Lampiran 4	Surat Balasan izin Penelian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Pengolahan Data SPSS
Lampiran 7	Tabel Jadwal Penelitian
Lampiran 8	Lembar Konsultasi
Lampiran 9	Riwayat Hidup