

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SENTOSA
BARU MEDAN TAHUN 2025**



**INGGRID ELFHIA TOBING
NIM. P07520221073**

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

SKRIPSI

PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Sentosa Barumeda Tahun 2025

Skripsi 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



INGGRID ELFHIA TOBING
NIM. P07520221073

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

SKRIPSI

PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU MEDAN TAHUN 2025

Diusulkan Oleh:

INGGRID ELFHIA TOBING
NIM. P07520221073

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 30 Juni 2025

Pembimbing Utama



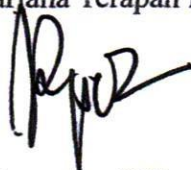
Arbani Batubara S.Kep.,Ns.,M.Psi
NIP. 196308251994031003

Pembimbing Pendamping



Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197512021997032003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



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

SKRIPSI

PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU MEDAN TAHUN 2025

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

INGGRID ELFHIA TOBING
NIM. P07520221073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, 30 Juni 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Arbani Batubara, S.Kep.,Ns.,M.Psi
2. Penguji I : Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Psi
3. Penguji II : Surita Ginting, SKM.,M.Kes



Medan, 30 Juni 2025



Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Peimata 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 PENELITI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Inggrid Elfhia Tobing
NIM : P07520221073
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah dan skripsi / Laporan Kasus / Skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU MEDAN TAHUN 2025

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

Medan, 30 Juni 2025

Peneliti

Inggrid Elfhia Tobing
NIM. P07520221073



BIODATA PENULIS

Nama : Inggrid Elfhia Tobing
Tempat/Tanggal lahir : Medan, 30 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jln.Kapten Muslim
Nomor HP : 0813-6052-9800

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Nasrani 4 Medan
2. SMP : SMPN 19 Medan
3. SMA : Markus Medan

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES MEDAN
JURUSAN SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
SKRIPSI
MEDAN, 30 JUNI 2025**

**INGGRID ELFHIA TOBING
P07520221073**

XVI + 61 Halaman + V BAB + 8 Tabel + 4 Gambar + Lampiran

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU MEDAN TAHUN
2025.**

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menimbulkan masalah kesehatan global dan sering disebut sebagai "pembunuh senyap". Populasi lansia berisiko tinggi terkena hipertensi karena perubahan fisiologis yang memengaruhi sistem kardiovaskular. Salah satu upaya non-farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah adalah melalui aktivitas fisik seperti Senam Jantung Sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap penurunan tekanan darah pada komunitas lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025.

Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan pre-test post-test one grup. Sampel berjumlah 43 responden lansia hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Intervensi, yang terdiri dari Latihan Jantung Sehat dilakukan 2 kali seminggu selama 3 minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop. Analisis data menggunakan uji paired t-test atau Wilcoxon sesuai distribusi data.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata setelah intervensi ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa Latihan Jantung Sehat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Senam Jantung Sehat ini dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, dan meningkatkan fungsi kardiovaskular, sehingga berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Kesimpulannya, Senam Jantung Sehat direkomendasikan sebagai salah satu strategi non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk pengendalian hipertensi pada lansia. Puskesmas diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan ini secara rutin untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Jantung Sehat, Tekanan Darah.

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN NURSING
MEDAN, 30 JUNE 2025**

INGGRID ELFHIA TOBING

P07520221073

XVI + 61 Pages + V BAB + 8 Table + 4 Pictures + Appendix

**THE EFFECT OF HEALTHY HEART EXERCISES ON BLOOD PRESSURE
REDUCTION IN THE ELDERLY COMMUNITY WITH HYPERTENSION
AT TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT OF SENTOSA BARU MEDAN
PUBLIC HEALTH CENTER IN 2025**

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that poses a global health problem and is often referred to as the "silent killer." The elderly population is at high risk for hypertension due to physiological changes affecting the cardiovascular system. One non-pharmacological effort to control blood pressure is through physical activity such as Healthy Heart Exercises (Senam Jantung Sehat). This study aimed to determine the effect of Healthy Heart Exercises on the reduction of blood pressure in the elderly community suffering from hypertension at the UPT Puskesmas Sentosa Baru, Medan in 2025.

The research method used was a quantitative design with a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of elderly respondents with hypertension, selected using a purposive sampling technique based on inclusion criteria. The intervention, consisting of Healthy Heart Exercises, was performed twice a week for three weeks. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a sphygmomanometer and stethoscope. Data analysis used the paired t-test or Wilcoxon test, depending on the data distribution.

The results showed a significant decrease in the mean systolic and diastolic blood pressure after the intervention. This proves that Healthy Heart Exercises are effective in lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension. These exercises can increase blood vessel elasticity, decrease sympathetic nervous system activity, and improve cardiovascular function, thus contributing to blood pressure reduction.

In conclusion, Healthy Heart Exercises are recommended as an easy, inexpensive, and safe non-pharmacological strategy for hypertension control in the elderly. The local Public Health Center (Puskesmas) is expected to facilitate these activities regularly to improve the quality of life for the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Healthy Heart Exercises, Blood Pressure.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatNya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025” dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula peneliti untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Arbani Batubara S.Kep.,Ns.,M.Psi selaku pembimbing utama dan ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Indrawati S.Kep.,Ns.,M.Psi selaku penguji I dan ibu Surita Ginting SKM.,M.Kes selaku penguji II atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yng tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Dr.Hari Putra Dermawan, M.H selaku kepala Puskesmas Sentosa Baru Medan yang telah memberikan izin penelitian di Lokasi tersebut.
8. Kepada kedua orang tua penulis kepada Bapak Henry Adham Tobing S.H dan Ibu Martiana Sinaga S.Keb yang selama ini sudah membimbing, berjuang untuk penulis, memberikan banyak motivasi serta mendukung penulis dan doa orang tua yang selalu menyertai penulis. Dan penulis mengucapkan terimakasih kepada saudari penulis Irentha, Monika, Yosia, Nelly dan saudara saya Moses terimakasih atas bantuan, dukungan serta motivasi selama penulisan dan penyusunan skripsi ini. Kepada Opung penulis Ares Jansen Aritonang terimakasih banyak atas motivasi dan dukungan yang buat penulis semangat untuk menyusun skripsi.

9. Seluruh teman seangkatan Program Studi Keperawatan stambuk 2021, terimakasih atas suka-duka selama menempuh pendidikan.

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan jauh dari kata sempurna. Harapan peneliti, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

Medan, 30 Juni 2025
Peneliti,

Inggrid Elfhia Tobing
NIM.P07520221073

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTACK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Senam Jantung Sehat.....	5
B. Penurunan Tekanan Darah	9
C. Lansia.....	11
D. Hipertensi.....	19
E. Kerangka Teori	28
F. Kerangka Konsep.....	29
G. Hipotesis Penelitian.....	29
H. Definisi Operasional	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
E. Pengolahan dan Analisa Data	31
F. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Lokasi Penelitian	42
B. Hasil Penelitian... ..	43
C. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah	19
Tabel 2	Definisi Operasional.....	25
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025	37
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Sistolik Sebelum Melakukan Intervensi Senam Jantung Sehat Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025.....	38
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Diastolik Sebelum Melakukan Intervensi Senam Jantung Sehat Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025	39
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Sistolik Setelah Melakukan Intervensi Senam Jantung Sehat Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025.....	40
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Diastolik Setelah Melakukan Intervensi Senam Jantung Sehat Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025.....	41
Tabel 8	Hasil Perbedaan Rerata Tingkat Sistolik, Diastolik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gejala Hipertensi Yang Tidak Diberi Pengobatan	22
Gambar 2 Kerangka Teori	31
Gambar 3 Kerangka Konsep	32
Gambar 4 Desain Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Pengajuan Judul
- Lampiran 3 Surat Izin Survey Awal Dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
- Lampiran 4 Surat Izin Survey Awal Dari Badan Riset Dan Inovasi Daerah
- Lampiran 5 Surat Izin Survey Awal Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 6 Surat Izin Survey Awal Dari Puskesmas Sentosa Baru Medan
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Expert Judgment
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 10 Lembar *Ethical Exemption*
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
- Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dari Badan Riset Dan Inovasi Daerah
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 14 Surat Selesai Penelitian Dari Puskesmas Sentosa Baru Medan
- Lampiran 15 Lembar SOP Senam Jantung Sehat
- Lampiran 16 Output Master Tabel
- Lampiran 17 Hasil Analisa Statistik
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi Bimbingan