

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh:

Olivia Herianandes

2014201071

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini, Saya:

Nama Lengkap : Olivia Herianandes
NIM : 2014201071
Tempat/ Tgl Lahir : Padang, 14 januari 2002
Tahun Masuk : 2020
Program Studi : Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep, M.kep
Nama Pembimbing I : Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.kep
Nama Pembimbing II : Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang ”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2024


Olivia Herianandes

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Olivia Herianandes

NIM : 2014201071

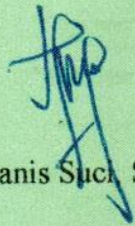
Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Telah berhasil di seminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

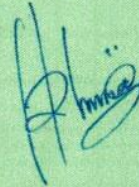
Padang, September 2024

Pembimbing I



Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.kep

Pembimbing II



Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.kep

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah Padang



Dr. Fanny Ayudia, M. Biomed


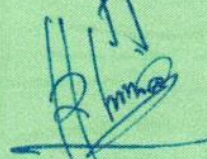
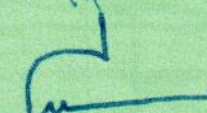
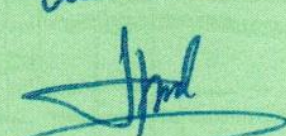
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

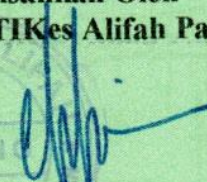
Nama : Olivia Herianandes
NIM : 2014201071
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan tim Penguji Skripsi Hasil Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I Ns. Helmanis Suci, S.Kep M.Kep	()
Pembimbing II Ns. Rika Syafitri, S.Kep,M.Kep	()
Penguji I Ns. Tomi Jepisa. S.Kep,M.Kep	()
Penguji II Ns. Setiadi Syarli, S.Kep,M.Kep	()

Disahkan Oleh
Ketua STIKes Alifah Padang


Dr. Fanny Ayudia, M. Biomed

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, September 2024

Olivia Herianandes

Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Xii + 59 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi pada lansia. Menurut *national basic health survei* prevalensi hipertensi di Indonesia dengan kelompok usia 60 tahun keatas adalah 63,8%, dengan prevalensi yang tinggi hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi. Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Penelitian ini yaitu kuantitatif menggunakan *quasi experiment design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan latihan 4 kali latihan di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, Sumatra Barat. Dimulai dari bulan Maret hingga Juli 2024. Populasi pada penelitian ini berjumlah 209 lansia. Sampel diambil menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* peneliti mengambil sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu 20 orang. Data dianalisis secara *univariat* dan *bivariat* menggunakan *paired sample t-test*.

Hasil penelitian ini diperoleh tekanan darah sistolik sebelum 170,75 mmHg dan sesudah 151,20 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum 105,15 dan untuk tekanan darah diastolik sesudah 95,55 mmHg, hasil uji statistik menunjukkan *p-value* pada sistolik 0,000 dan diastolik 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$)

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa senam jantung mampu membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi inovasi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia.

Daftar Bacaan : 20 (2021-2024)

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Jantung, Lansia

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Scripton, September 2024

Olivia Herianandes

The Effect Of Cardiac Exercise On Blood Pressure Reduction In Hypertensive Elderly At Lubuk Buaya Health Center, Padang City

Xii + 59 Pages, 7 Tables, 2 Images, 13 Appendices

ABSTRACT

Hypertension is the highest cause of death in the elderly. According to the national basic health survey, the prevalence of hypertension in Indonesia with the age group of 60 years and above is 63.8%, with a high prevalence of unrealized hypertension, the number can be even higher. Hypertension is a condition in which systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. The purpose of this study is to find out whether there is an effect of cardiac exercise on reducing blood pressure in hypertensive elderly people at the Lubuk Buaya Health Center, Padang City.

This research is quantitative using a quasi experiment design with a one group pretest-posttest design approach. This research was carried out for 2 weeks with 4 exercises at the Lubuk Buaya Health Center, Padang City, West Sumatra. Starting from March to July 2024. The population in this study is 209 elderly people. The sample was taken using a nonprobability sampling technique with the type of purposive sampling, the researcher took samples according to the criteria set by the researcher, namely 20 people. The data were analyzed univariate and bivariate using paired sample t-test.

The results of this study were obtained systolic blood pressure before 170.75 mmHg and after 151.20 mmHg. Diastolic blood pressure before 105.15 and for diastolic blood pressure after 95.55 mmHg, the results of the statistical test showed a p-value at systolic 0.000 and diastolic 0.000 ($p\text{-value} \leq 0.05$).

Based on the results of the study, it can be concluded that cardiac gymnastics is able to help lower blood pressure in the hypertensive elderly at the Lubuk Buaya Health Center, Padang City. It is hoped that the results of this study can be a non-pharmacological innovation to overcome the problem of hypertension in the elderly.

Reading list : 20 (2021-2024)

Keywords : Hypertension, Cardiac Gymnastics, Elderly