

SKRIPSI
PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PAYANGAN
TAHUN 2021



Oleh:
I MADE SEDANA YOGA
NIM. P07120217006

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021

SKRIPSI
PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PAYANGAN
TAHUN 2021

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan

Oleh:

I MADE SEDANA YOGA
NIM. P07120217006

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PAYANGAN
TAHUN 2021**

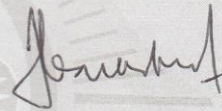
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis
NIP. 196512311987031015



I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes
NIP. 196509131989031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar


Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

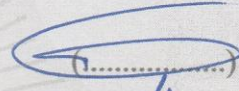
SKRIPSI DENGAN JUDUL:
PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PAYANGAN
TAHUN 2021

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI:

PADA HARI: RABU

TANGGAL: 02 JUNI 2021

TIM PENGUJI:

1. I.D.P.G Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB (Ketua) 
NIP. 196510081986031001
2. Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep (Anggota I) 
NIP. 196812311992031020
3. I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis (Anggota II) 
NIP. 196512311987031015

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Made Sedana Yoga
NIM : P07120217006
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Ds. Manikliyu, Kintamani, Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI ND. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 02 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



I Made Sedana Yoga

NIM. P07120217006

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PAYANGAN TAHUN 2021**

I Made Sedana Yoga

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah utama dalam bidaang kesehatan secara umum. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara melakukan senam hipertensi yang merupakan olahraga ringan yang dapat diterapkan oleh penderita hipertensi, dapat memperlancar sirkulasi pembuluh darah dan dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang sebelumnya kaku karena kurangnya aktifitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021. Desain penelitian *pre-experimental* dengan jenis penelitian yang digunakan One group dengan rancangan *pretest-posttest* design dan menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah responden 11 orang. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistole sebelum perlakuan 155,64 mmHg diastole sebelum perlakuan 95,64 mmHg dan tekanan darah sistole setelah perlakuan 151,73 mmHg diastole setelah perlakuan 93,73 mmHg. Uji hipotesis dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* dan diperoleh hasil sistole *p value* 0,003 (*p value* < 0,05) dan diastole *p value* 0,002 (*p value* < 0,05), maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan senam hipertensi bisa diterapkan sebagai pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Senam hipertensi, tekanan darah, hipertensi

**THE EFFECT OF HYPERTENSION GYMNASTICS ON BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING
AREA OF PUSKESMAS PAYANGAN UPTD IN 2021**

I Made Sedana Yoga

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is a major problem in the field of health in general. One of the efforts that can be made to lower blood pressure is by doing hypertension exercise, which is a mild exercise that can be applied by people with hypertension, can improve blood vessel circulation and can cause the dilation of blood vessels that were previously stiff due to lack of physical activity. The purpose of this study is to determine the effect of hypertension exercise on blood pressure in hypertensive patients at the Payangan Health Center UPTD in 2021. Pre-experimental research design with the type of research used was One group with a pretest–posttest design and using purposive sampling method with 11 respondents. The results showed that the average systolic blood pressure before treatment was 155.64 mmHg diastole before treatment 95.64 mmHg and systolic blood pressure after treatment 151.73 mmHg diastole after treatment 93.73 mmHg. Hypothesis testing using paired t-test statistical test and the results obtained system p value 0.003 (p value <0.05) and diastole p value 0.002 (p value <0.05), it can be concluded that there is an effect of hypertension exercise on blood pressure at hypertension patients at Payangan Public Health Center UPTD in 2021. Based on this, it is hoped that hypertension exercise can be applied as a non-pharmacological treatment to lower blood pressure.

Key words: *Hypertension gymnastics, blood pressure, hypertension*

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS

PAYANGAN TAHUN 2021

Oleh: I Made Sedana Yoga

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 100 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol. (Kemenkes.RI, 2014).

Dinas Kesehatan Provinsi Bali mencatat terjadi peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya yakni pada tahun 2019 dinas kesehatan mencatat keseluruhan kasus hipertensi mencapai 820.878, laki-laki yang terkena hipertensi sebanyak 427.628, perempuan 393.250 kasus. Prevalensi hipertensi tahun 2019 di Kabupaten Gianyar yang terdiagnosa hipertensi yaitu laki-laki berjumlah 4,280, perempuan 5,279 keseluruhanya sebanyak 9,559 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar mencatat hasil pengukuran/deteksi dini tekanan darah tinggi untuk tahun 2019 jumlah sasaran sebanyak 84.646 penduduk > 15 tahun. Peralensi hipertensi yang baru mendapat pelayanan kesehatan mencapai 36.641 (43.3 %). Puskesmas Payangan menduduki urutan ke dua setelah Sukawati dengan kasus hipertensi, jumlah kasus hipertensi di

Puskesmas Payangan tercatat laki-laki 4,280 kasus, perempuan 5,279 kasus, keseluruhan kasus hipertensi di Puskesmas Payangan adalah 9,559 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Payangan, angka kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan pada tahun 2020 sebanyak 9,080 jiwa, dan penderita hipertensi yang berusia 15-59 berjumlah 7,217 jiwa.

Salah satu penatalaksanaan hipertensi adalah dengan pengobatan non farmakologis yang dapat diberikan untuk penderita hipertensi salahsatunya senam hipertensi dimana senam dapat menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, terjadi pelebaran yang awalnya mengalami penyempitan sehingga akan menyebabkan tekanan darah mengalami penurunan. Upaya yang dilakukan oleh UPTD Puskesmas Payangan adalah melakukan pemantauan tekanan darah setiap satu bulan mealui kegiatan Pos Binaan Terpadu secara rutin dimana di dalam kegiatan tersebut dilakukan pembinaan dan pengukuran tekanan darah. Variabel dalam penelitian ini adalah senam hipertensi dan tekanan darah pada pasien hipertensi, hipotesis penelitian ini ada pengaruh senarm hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan Tabun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental*. Design yang digunakan one group pretest- parthest design dengan intervensi senam hipertensi yang dilakukan oleh peneliti kepada responden dengan pertemuan sebanyak enam kali dalam waktu dua minggu. Penelitian dilaksanakan tanggal 28 Maret 28 April 2021.

Hasil penelitian diperoleh bahwa karakteristik responden berdasarkan usia termuda adalah 23 tahun dan usia tertua adalah 58 tahun. Karakteristik responden

berdasarkan jenis kelamin yaitu 2 orang laki-laki dan 9 orang perempuan jumlah responden sebanyak 11 orang. Karakteristik berdasarkan pekerjaan bahwa responden mempunyai pekerjaan sebagai petani, yaitu sebanyak 10 orang (90.9%) dan 1 orang sebagai mahasiswa (9.1%). Hasil rata-rata tekanan darah sistole sebelum perlakuan adalah 155,64 mmHg dan hasil rata-rata tekanan darah diastole sebelum perlakuan adalah 95,64 mmHg, rata-rata tekanan darah sistole setelah perlakuan adalah 151,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole setelah perlakuan adalah 93,73 mmHg. Sehingga didapatkan selisih rata-rata tekanan darah sistole sebelum dan setelah perlakuan sebesar 3,91 mmHg dan selisih rata-rata tekanan darah diastole sebesar 1,91 mmHg. Tampak adanya penurunan antara tekanan darah pre test dan post test. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test*, menunjukkan bahwa terdapat penurunan antara tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan nilai sistole *p value* 0,003 dan diastole *p value* 0,002, Hal ini menunjukkan bahwa *p value* < (0.05). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Setelah dilakukan penelitian di dapatkan hasil bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga penulis menyarankan penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan terutama perawat untuk terapi non farmakologis dalam mengembangkan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dan untuk mengembangkan penelitian yang serupa dengan menerapkan adanya kelompok intervensi dan kelompok kontrol agar mencapai penelitian yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat asung kerta wara nugraha, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021”** tepat waktu.

Dalam penulisan laporan akhir ini, penulis menerima banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan optimal. Untuk itu melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, S.P, MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis selaku pembimbing utama yang telah memberikan pemahaman, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam

menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala Puskesmas Payangan yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan.
7. Seluruh dosen yang terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmu kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun usulan penelitian ini dengan baik.
8. Orang tua serta keluarga penulis yang telah memberikan doa dan dorongan moral maupun material.
9. Semua pihak yang telah membantu penyusunan karya tulis ini khususnya keluarga, sahabat dan teman-teman yang tidak dapat penulis sampaikan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan laporan skripsi ini

Denpasar, 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRAC</i>	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan umum.....	6
2. Tujuan khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat teoritis.....	7
2. Manfaat praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	8
1. Pengertian hipertensi.....	8
2. Penyebab hipertensi.....	9
3. Faktor risiko hipertensi.....	10
4. Patofisiologi hipertensi.....	11

5. Tanda dan gejala hipertensi.....	12
6. Penatalaksanaan hipertensi	13
7. Komplikasi Hipertensi	15
B. Konsep Dasar Tekanan Darah.....	16
1. Pengertian tekanan darah.....	16
2. Klasifikasi tekanan darah.....	17
3. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah	17
4. Alat ukur dan cara mengukur tekanan darah	18
5. Tekanan darah pada penderita hipertensi	20
C. Konsep Dasar Senam Hipertensi.....	21
1. Pengertian senam.....	21
2. Pengertian senam hipertensi	21
3. Manfaat senam hipertensi	24
4. Dampak senam terhadap tekanan darah	23
5. Langkah-langkah senam hipertensi	24
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep Penelitian	26
B. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional.....	27
1. Variabl penelitian	27
2. Definisi oprasional variabel.....	27
C. Hipotesis.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Alur Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi penelitian.....	32
2. Sampel penelitian	32
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34

1. Jenis data yang dikumpulkan.....	34
2. Teknik pengumpulan data	35
3. Instrument pengumpulan data	36
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
1. Teknik pengolahan data.....	37
2. Teknik analisis data	38
G. Etika Penelitian	39
1. <i>Autonomy</i> /menghormati harkat dan martabat manusia	40
2. <i>Confidentiality</i> /kerahasiaan.....	40
3. <i>Justice</i> /keadilan	40
4. <i>Beneficience dan non maleficience</i>	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Kondisi lokasi penelitian.....	42
2. Karakteristik responden penelitian.....	43
3. Hasil penelitian terhadap subjek penelitian sesuai dengan variabel.....	44
B. Pembahasan.....	47
1. Tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi	47
2. Tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi	51
3. Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien.....	52
C. Kelemahan.....	53
BAB VI KESIMPULAN	
A. Simpulan	54
B. Saran.....	54
1. Bagi Kepala UPTD Puskesmas Payangan	55
2. Bagi perawat dan tenaga kesehatan.....	55
3. Bagi peneliti selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah.....	17
Tabel 3	Definisi Operasional Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021	28
Tabel 4	Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	43
Tabel 5	Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	44
Tabel 6	Karakteristik Responden berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	44
Tabel 7	Tekanan Darah Sebelum Perlakuan pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	45
Tabel 8	Tekanan Darah Setelah Perlakuan pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	45
Tabel 9	Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	26
Gambar 2 Desain Penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	30
Gambar 3 Alur Penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	45
Lampiran 2 Rancangan Anggaran Biaya Penelitian	46
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	47
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	48
Lampiran 5 Lembar Pengumpulan Data	51
Lampiran 6 Standar Prosedur Operasional Mengukur Tekanan Darah	62
Lampiran 7 Standar Prosedur Operasional Senam Hipertensi.....	64
Lampiran 8 <i>Master Tabel</i>	68
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik.....	69
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian	78