

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUAS
KABUPATEN KAUR TAHUN 2020**

SKRIPSI



OLEH

KATMA JUITA
NPM : 172426011 SM

**PROGRAM STUDI SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT
(S-1) FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
DEHASEN KOTA BENGKULU TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUAS
KABUPATEN KAUR TAHUN 2020

SKRIPSI

Disusun Oleh :

KATMA JUITA
NPM : 172426011 SM

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Dehasen Bengkulu pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 29 Agustus 2020
Waktu Ujian : 09.00 s.d 10.00 WIB
Tempat : Ruang Sidang Fakultas Ilmu Kesehatan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh Tim Penguji sbb :

No	Jabatan Penguji	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal disetujui
1.	Ketua	Darmawansyah, SKM, M.Kes		
2.	Sekretaris	Fikitri Marya Sari, SE, M.Kes		
3.	Penguji Pertama	Fiya Diniarti, SKM, M.Kes		
4.	Penguji Kedua	Dr. Hartian Pansori, M.Kes, Path		

Mengetahui

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan,

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat (S1),

Dr. Ida Samidah, SKp., M.Kes
NIDN : 00-1009-6602

Fiya Diniarti, SKM, M.Kes
NIDN : 02-0905-8601



UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Jalan Merapi Raya No. 43 Kebun Tebeng Kota Bengkulu 38228
Telp (0736) 21977 Fax. (0736) 20598

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Katma Juita
NPM : 172426011 SM
Program Studi : Kesehatan Masyarakat (S1)
Institusi : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penelitian yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apa bila dikemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu termasuk (pencabutan gelar kesarjanaan/sanksi) yang telah saya peroleh.

Bengkulu, Agustus 2020
Pembuat Pernyataan

KATMA JUITA
NPM : 172426011 SM

Pembimbing Utama

Mengetahui,

Pembimbing Pendamping

Darmawansyah, SKM, M.Kes
NIDN : 02-0704-8601

Fikitri Marya Sari, SE, M.Kes
NIDN : 02-2007-8802

ABSTRAK
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUAS
KABUPATEN KAUR TAHUN 2020

Oleh :
Katma Juita ¹⁾
Darmawansyah ²⁾
Fikitri Marya Sari ²⁾

Hipertensi terjadi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140 mmHg sistolik atau 90 mmHg diastolik. Data WHO 2018 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi lebih mencapai 37 %. Di Indonesia pada tahun 2018 prevalensi hipertensi 34,1% dan terus meningkat dari tahun ke tahun. Data di Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, pada tahun 2019 penderita hipertensi sebanyak 11.332 jiwa dan di Puskesmas Luas Kabupaten Kaur, kasus pada tahun 2019 terdapat 207 kasus hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Luas Kabupaten Kaur.

Metode yang digunakan adalah desain penelitian *design* eksperimen lapangan, data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner pada semua peserta senam lansia di Puskesmas Luas pada bulan April 2020 yaitu 37 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil analisis univariat diperoleh nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam lansia sebesar 160,30 mmHg dengan standar deviasi sebesar 7,527 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan senam lansia sebesar 103,03 mmHg dengan standar deviasi sebesar 4,525 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam lansia sebesar 151,14 mmHg dengan standar deviasi sebesar 4,797 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan senam lansia sebesar 98,11 mmHg dengan standar deviasi sebesar 3,152 mmHg. Hasil analisis bivariat ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Luas Kabupaten Kaur.

Peneliti menyarankan kepada pihak Puskesmas Luas Kabupaten Kaur dapat menerapkan program senam lansia terutama pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci : ***Tekanan Darah, Senam Lansia***

Keterangan :

1. Calon Sarjanan Kesehatan Masyarakat
2. Pembimbing

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Luas Kabupaten Kaur Tahun 2020”**. Tujuan Penulisan Skripsi Ini Adalah Sebagai Persyaratan Untuk memperoleh gelar Kesehatan Masyarakat (S1) pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Prof. Dr. Kamaludin, S.E., M.M, Selaku Rektor Universitas Dehasen.
2. Ibu Dr. Ida Samidah, Skp, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu
3. Ibu Ns. Berlian Kando Sianipar, S.Kep, M.Kes, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu
4. Ibu Drs. Hj. Ice Rakizah, M.Kes, selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu
5. Ibu Fiya Diniarti, SKM, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat (S-I) Fakultas Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Dan Selaku Penguji Pertama yang telah banyak memberikan masukan, kritik dan saran sehingga semakin menyempurnakan skripsi ini
6. Bapak Darmawansyah, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama yang dengan keprofesionalannya telah banyak memberikan bimbingan telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam pembuatan Skripsi ini
7. Ibu Fikitri Marya Sari, SE, M.Kes Selaku Pembimbing pendamping yang dengan keprofesionalannya telah banyak memberikan bimbingan telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam pembuatan Skripsi ini

8. Bapak Dr. Hartian Pansori, M.Kes, Path, Selaku Penguji Kedua yang telah banyak memberikan masukan, kritik dan saran sehingga semakin menyempurnakan skripsi ini
9. Seluruh staf dosen pengajar yang telah banyak memberikan ilmu kesehatan khususnya Prodi Kesehatan Masyarakat selama perkuliahan
10. Teman-teman sealmamater di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat memberikan manfaat dan mendapatkan masukan dan kritikan yang membangun. Terima kasih Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat memberikan manfaat dan mendapatkan masukan dan kritikan yang membangun. Terima kasih.

Bengkulu, Agustus 2020

Katma Juita

Bengkulu, 2020
Ketua Program Studi,

Fiya Diniarti, SKM,M.Kes
NIDN : 02-0905-8601

Bengkulu, 2020
Ketua Program Studi,

Fiya Diniarti, SKM,M.Kes
NIDN : 02-0905-8601