

**GAMBARAN SENAM AEROBIK TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA UNJAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya Kesehatan  
Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**NOVISATUL MUAWALIN**

**201206023**

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI BANK DARAH (D-3)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN SENAM AEROBIK TERHADAP TEKANAN DARAH**  
**PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA UNJAYA**

Diajukan oleh:

**NOVISATUL MUA WALIN**  
**NPM. 201206023**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai  
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kesehatan  
Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 4 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji,



Arum Margi Kusumawardani.,SST,M.Biomed

NIDN: 05-3005-8804

Pembimbing,



Reza Iqbal Suhada.,A.P.TTD.,S.KM., M.P.H

NIDN: 05-2105-9601

Mengetahui,

Kepror.



Francisca Romana Sri Suparta.,A.Md.Kes.,S.K.M.,M.Sc

NIDN: 05-1405-7401

## PERNYATAAN

saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Novisatul Muawalin

Npm 201206023

Program Studi : Teknologi Bank Darah (D-3)

Judul KTI • Gambaran Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Putri di Asrama Unjaya

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 04 Agustus 2023



(Novisatul Muawalin)

## PRAKATA

Puji syukur kepa Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Calon Pendorong Darah Pada Remaja Putri Di Asrama Unjaya”** ini dapat diselesaikan.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, S. Kep., Ns., M.P.H selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Francisca Romana Sri Supadmi, A.Md.Kes, S.K.M., M.Sc. selaku Ketua Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Reza Iqbal Suhada, A.P.TTD., S.KM., M.P.H selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan saya motivasi, saran, dan arahan serta bimbingan dengan setulus hati sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah saya ini.
4. Ibu Arum Margi K,SST,M.Biomed selaku dosen penguji seminar hasil Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
5. Ibu Afifin Sholehah, S. Kep selaku Kepala Asrama Unjaya, yang telah memberikan izin melakukan penelitian di Asrama Unjaya.
6. Segenap Dosen Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Kedua orang tua, nenek yang menjadi motivasi saya untuk melanjutkan study saya, saudara-saudara serta teman- teman TBD angkatan 2020 atas do'a, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

8. Untuk orang-orang yang selalu menjadi support system saya dan selalu mau mengerti apa yang saya maksud terimakasih banyak sudah selalu ada buat saya.

Peneliti menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah ini masih banyak terdapat kekurangan akibat kekhilafan dari peneliti. Untuk itu peneliti masih membutuhkan kritik dan saran untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 04 Agustus 2023



(Novisatul Muawalin)

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PENELITIAN .....	ii
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PRAKATA.....	iiiv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Landasan Teori.....	5
1. Senam .....	5
2. Senam Aerobik.....	6
3. Seleksi Donor .....	9
4. Tekanan Darah .....	12
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Desain Karya Tulis Ilmiah .....	15
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	15
C. Populasi dan Sampel .....	15
D. Variabel Penelitian.....	16
E. Definisi Operasional.....	17
F. Alat dan Metode Pengumpulan data/Informasi.....	17
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	18
H. Etika Penelitian .....	18
I. Rencana Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah.....	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	20
A. Hasil .....	20
B. Pembahasan.....	25
C. Keterbatasan Penelitian.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
A. Kesimpulan .....	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA .....	31
LAMPIRAN.....	33

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	17
Tabel 4. 1 Tekanan darah sebelum dan setelah senam.....	21
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi .....	22
Tabel 4. 3 Uji Statistik .....	23

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	14
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	14

UNIVERSITAS  
PEPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin studi pendahuluan .....	34
Lampiran 2. Surat balasan izin Studi Pendahuluan.....	35
Lampiran 3. Jadwal penelitian .....	36
Lampiran 4. Surat EC.....	37
Lampiran 5. Surat penelitian .....	38
Lampiran 6. Surat balasan penelitian .....	39
Lampiran 7. Data mentah.....	40
Lampiran 8. Hasil analisis data excel/SPSS.....	42
Lampiran 9. Dokumentasi.....	43
Lampiran 10. Lembar bimbingan.....	45
Lampiran 11. Cek plagiarisme .....	47

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL AGHMAD YANI  
YOGYAKARTA