

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI BULUS WETAN SUMBERAGUNG
WILAYAH KERJA PUSKESMAS JETIS I BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



INDAH FEBRIYANI
2221023

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI BULUS WETAN SUMBERAGUNG
WILAYAH KERJA PUSKESMAS JETIS 1 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

INDAH FEBRIYANI
2212023

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Tanggal : 29 Agustus 2016

Menyetujui :

Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II


Anastasia Suci S. MNg
NIDN : 0520028202


Sujono Riyadi, M. Kes
NIDN : 050108761


Agus Warseno, M. Kep
NIDN : 0526068301

Mengesahkan,

a.n Ketua STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)



Tetra Saktika Adiningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B
NIDN : 0523108302

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Indah Febriyani

NPM : 2212023

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Wilayah Kerja Puskesmas Jetis I Bantul.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya sendiri dan bukan hasil *plagiarime*. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 02-08-1016

Mahasiswa



Indah Febriyani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Wilayah Kerja Puskesmas Jetis I Bantul.**

Usulan penelitian ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achamd Yani Yogyakarta.
2. Bapak Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peniliti untuk mengadakan penelitian
3. Ibu Anastasia Suci, S.S.Kep., Ns. MNg sebagai penguji yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan dan penyusunan usulan penelitian ini dengan baik.
4. Bapak Sujono Riyadi, S.Kep., Ns, M. Kes selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, saran dan pendapat yang berguna.
5. Bapak Agus Warseno, S.Kep., Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, saran dan pendapat yang berguna.
6. Kepada Bapak/Ibu Kepala Staff di Puskesmas Jetis I Bantul , atas bantuan adan kerjasamanya.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua pihak.

Yogyakarta, September 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTARTABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Lanjut Usia.....	8
a. Pengertian.....	8
b. Klasifikasi Lanjut usia.....	9
c. Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	9
d. Tugas Perkembangan Lanjut Usia.....	10
2. Tekanan Darah.....	11
a. Pengertian	11
b. Jenis Tekanan Darah.....	11
3. Hipertensi.....	11
a. Pengertian.....	11
b. Jenis Hipertensi.....	12
c. Hipertensi Pada Lanjut Usia.....	12
d. Patofisiologi Hipertensi.....	13
e. Faktor Resiko Hipertensi.....	14
f. Klasifikasi Hipertensi.....	16
g. Komplikasi Hipertensi.....	16

h. Penatalaksanaan Hipertensi.....	17
4. Senam Ergonomik.	20
a. Definisi.....	20
b. Tujuan senam ergonomik	21
c. Manfaat senam ergonomik.....	21
d. Gerakan senam ergonomik	21
e. Langkah gerakan senam ergonomik	22
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis penelitian.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	32
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional	33
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	34
G. Metode Pengolahan dan Analisa Data.	36
H. Etika Penelitian.	37
I. Pelaksanaan penelitian.....	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
B. Hasil Penelitian.....	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Gambaran Tekanan Darah Pada Responden Yang Mengalami Hipertensi.....	43
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
 BAB V PENUTUP	
Kesimpulan.....	50
Saran.....	51
 DAFTAR PUSTAKA.....	53
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....16
Tabel 2	Definisi Operasional.....35
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Lansia dengan Hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Jetis Bantul.....44
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Ergonomik di Bulus Wetan Sumberagung Jetis Bantul.....46
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Senam Ergonomik di Bulus Wetan Sumberagung Jetis Bantul.....47
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Ergonomik di Bulus Wetan Sumberagung Jetis Bantul.....48
Tabel 7	Analisa Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Jetis Bantul.....49

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Lapang Dada.....	22
Gambar 2 Tunduk Syukur.....	23
Gambar 3 Duduk Perkasa.....	24
Gambar 4 Duduk Pembakaran.....	26
Gambar 5 Kerangka Teori.....	29
Gambar 6 Kerangka Konsep.....	30

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Iziun Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 6. SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 7. Lembar Obseravsi Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi
- Lampiran 8. Checklist Untuk Senam Ergonomik
- Lampiran 9. Lembar Lampiran Bimbingan Proposal Skripsi
- Lampiran 10 Analisa Data (Karakteristik responden, Distribusi data, Uji Hipotesis)