

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI DESA NGELO
KECAMATAN MARGOMULYO BOJONEGORO**

SKRIPSI



UNUGIRI
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI**
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2023

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak lolos oleh timplagiarisme



Penulis

Puput Nurhaeni

NIM. 3220190307

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Puput Nurhaeni.
NIM : 3220190307.
Program Studi/Fakultas : Pendidikan Jasmani & Rekreasi/Keguruan & Ilmu
Pendidikan.
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Pada Lansia Di Desa Ngelo Kecamatan
Margomulyo Bojonegoro.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi.

Bojonegoro, 12 Juni 2023.

Pembimbing I

Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd, M.Kes

NIDN. 0710029103

Pembimbing II

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN. 0707048904

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Puput Nurhaeni

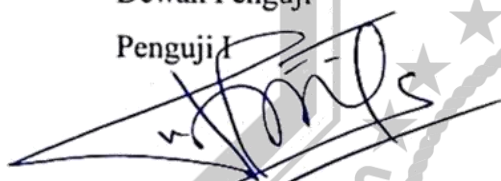
NIM : 3220190307

Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo Bojonegoro.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 30 Agustus 2023

Dewan Penguji

Penguji I



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 071639801

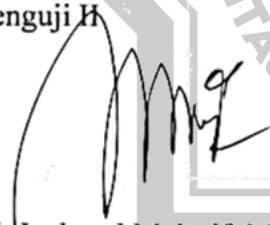
Penguji II



Wahyu Sofia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN. 0710029103

Penguji III



M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I

NIDN. 2128097201

Penguji IV



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN. 0707048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan & Pendidikan

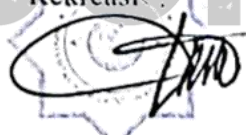


Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani & Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

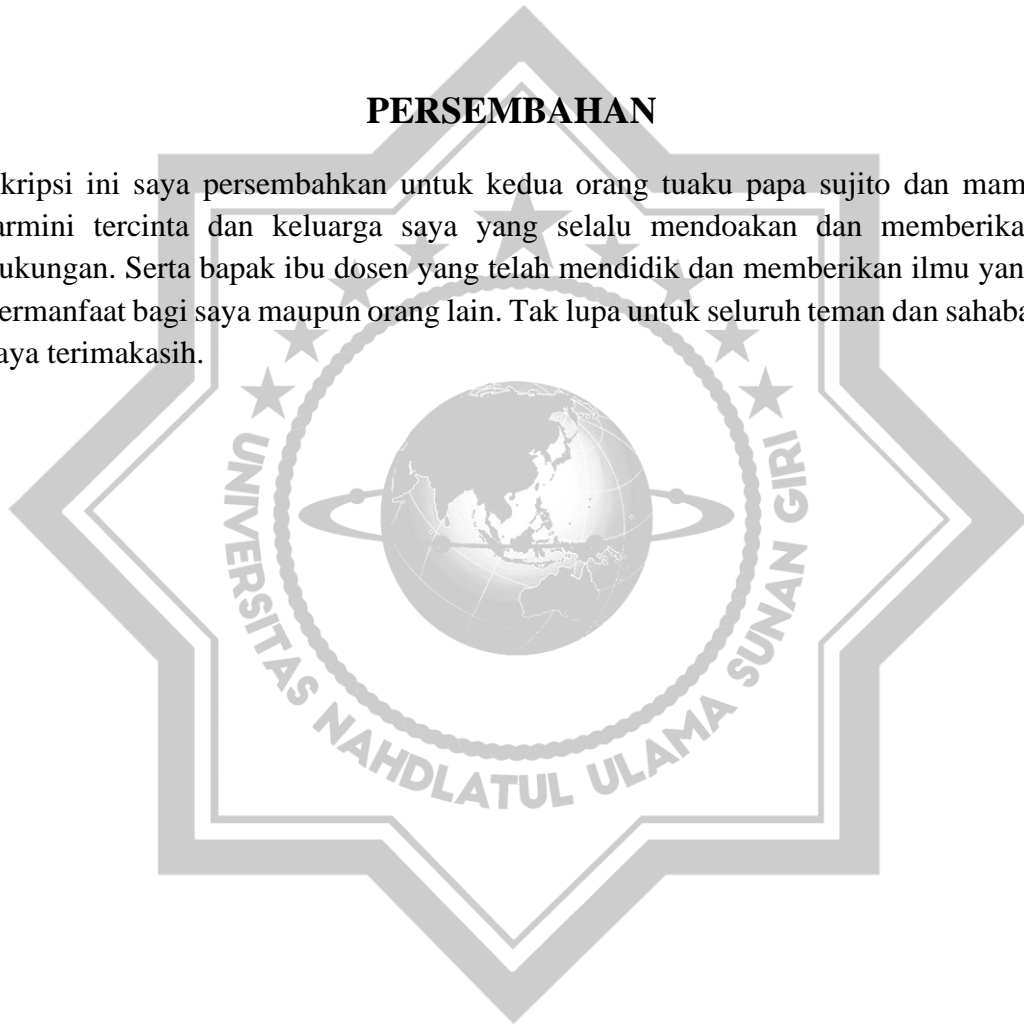
MOTTO

“ Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang di takdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Binhattab)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tuaku papa sujito dan mama jarmini tercinta dan keluarga saya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan. Serta bapak ibu dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya maupun orang lain. Tak lupa untuk seluruh teman dan sahabat saya terimakasih.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT aas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo” Laporan Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Srata 1 di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. terselesaikannya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak M.Jauhari Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dan juga sebagai dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyusunan proposal.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes selaku Dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan saran, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak Benny Widya Priadana, M.Pd. Selaku DPA atas semua kontribusi yang telah diberikan.
6. Bapak / Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Faklutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan materi dan pemahaman dalam perkulihan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

7. Kedua Orang Tua yang selalu memanjatkan Do'a, memberikan kasih sayang, semangat dan dukungan serta energi positif kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Teman teman seperjuangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan semangat serta bantuan selama proses penyusunan tugas akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu segala saran untuk perbaikan Skripsi ini sangat kami harapkan, kekurangan tersebut tentunya dapat dijadikan peluang untuk peningkatan penelitian selanjutnya. Akhirnya penulis tetap bisa berharap semoga Skripsi yang jauh dari kata sempurna bermanfaat bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakauh.

Bojonegoro, 30 Agustus 2023

Penulis,



Puput Nurhaeni

NIM. 3220190307

UNUGIRI

ABSTRAK

Puput Nurhaeni, Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo Bojonegoro. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Nahdhatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M,Kes Dan pembimbing Pendamping Dr. Hilmy Aliriad M.Pd.

Kata Kunci : Senam Lansia Dan Tekanan Darah

Senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah serta terencana, dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Lansia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari harinya, yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah unuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. Metode Penelitian ini Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif bersifat *Pre-Experimental*, karena dalam berpengaruh terhadap bentuknya variabel dependen jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di desa Ngelo yang berjumlah 41 orang lansia dan dalam Pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik sampel purposive. Pengambilan sampel penelitian ini adalah lansia tekanan darah berjumlah 17 orang. Hasil Penelitian pretest sistol mempunyai nilai sig 0,091 dan posttest diastol 0,084, yang mana nilai tersebut > dari nilai 0,05 maka data untuk pretest dan posttest sistol dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian dari uji-t mendapat nilai sig sistol sebesar 0,017 dan diastole 0,013. Artinya nilai sig 0,00<0,05 dan sesuai hipotesis jika nilai sig lebih kecil dari 0,05, maka Senam tidak berpengaruh terhadap tekanan darah sistol sebesar 0,017 dan diastole 0,013. Pada diastole juga dipeoroleh nilai sig diastole sebesar 0,017. Artinya nilai sig 0,013<0,05 dan sesuai hipotesis jika nilai sig lebih kecil dari 0,05, Jadi dapat disimpulkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo Bojonegoro.

UNUGIRI

ABSTRACT

Puput Nurhaeni, *The Effect of Elderly Gymnastics on Blood Pressure in the Elderly in Ngelo Village, Margomulyo District, Bojonegoro*. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhatul Ulama Sunan Giri University Bojonegoro. The main supervisor is Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M, Kes and the co-supervisor Dr. Hilmy Aliriad M.Pd.

Keywords: *Elderly gymnastics and blood pressure*

Elderly exercise is a series of regular, directed and planned movements, carried out with the aim of improving the body's functional abilities. The elderly will experience setbacks, especially in the area of physical abilities, resulting in problems in meeting their daily needs, which can result in increased dependence on needing help from others. The aim of this research is to determine the effect of elderly exercise on blood pressure. This Research Method The type of research used in this research is a Pre-Experimental Quantitative approach, because it influences the form of the dependent variable so the experimental results which are the dependent variable are not solely influenced by the independent variable. The population in this study were all elderly people in Ngelo village, totaling 41 elderly people and in sampling, researchers used a purposive sampling technique. The sample taken for this research was 17 elderly people with blood pressure. The research results for the systole pretest had a sig value of 0.091 and the diastole posttest 0.084, where the value was > 0.05 , so the data for the systole pretest and posttest were declared not to have a normal distribution. The research results from the t-test obtained a sig value for systole of 0.017 and diastole of 0.013. This means that the sig value is $0.00 < 0.05$ and according to the hypothesis, if the sig value is smaller than 0.05, then exercise has no effect on systolic blood pressure of 0.017 and diastole of 0.013. In diastole, a diastole sig value of 0.017 was also obtained. This means that the sig value is $0.013 < 0.05$ and according to the hypothesis if the sig value is smaller than 0.05, so it can be concluded that elderly exercise has an effect on reducing the blood pressure of the elderly in Ngelo Village, Margomulyo Bojonegoro District.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL	13i
DAFTAR BAGAN.....	14ii
DAFTAR GAMBAR.....	15
DAFTAR LAMPRAN.....	16
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Batasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6. Definisi isilah	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSAKA DAN DASAR TEORI.....	6
2.1. Tinjauan Pustaka	6
2.2. Dasar Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1.1 Perubahan Fisik.....	11
2.2.2. Senam.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2.1 Senam Lansia.....	13
2.2.2.1.1 Gerakan peregangan leher.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2.1.2. Mengangkat lengan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2.1.3. Peregangan pinggang	Error! Bookmark not defined.
2.2.2.1.4. Berdiri satu kaki.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2.1.5. Gerakan jinjit	Error! Bookmark not defined.

2.2.2.2. Mekanisme Fisiologi Senam Lansia	20
2.2.2.3. <i>Cavum Thorak</i>	21
2.2.2.4. Perubahan Intrapulmonal	21
2.2.2.4.1. Struktur Tulang	22
2.2.2.4.2. Kekuatan Otot	22
2.2.2.4.3. Sendi	22
2.2.3. Tekanan Darah	22
2.2.3.1. Faktor Penyebab Hipertensi	27
2.2.3.2. Mekanisme Fisiologis	29
2.2.3 Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. Hipotensi	35
2.4. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	47
3.2. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.1. Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4. Waktu dan Lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1. Variabel bebas (<i>independent Variabel</i>).....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2. Variabel terikat (<i>Dependent Variabel</i>).....	Error! Bookmark not defined.
3.6. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7. Pengambilan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1. Kerja senam lansia	39
3.8. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.8.2. Uji Homogenitas	40
3.8.3. Uji Hipotesis Analisis	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1. Analisis Data Diskriptif.....	41
4.1.1. Uji Normalitas	41
4.1.2. Uji Homogenitas.....	42

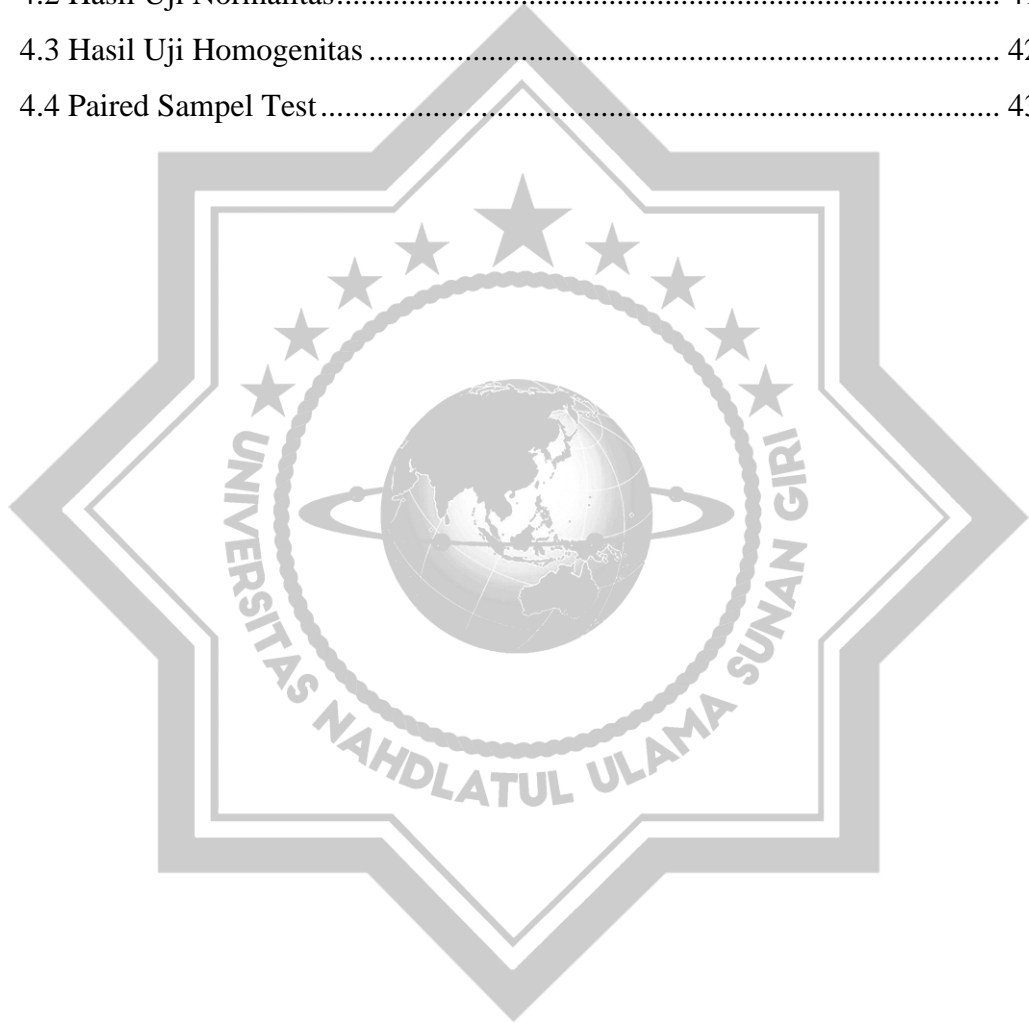
4.1.3. Uji Hipotesis Atau Uji-t	43
4.2. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1 Data Deskriptif	41
4.2 Hasil Uji Normalitas.....	41
4.3 Hasil Uji Homogenitas	42
4.4 Paired Sampel Test.....	43



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan

Halaman

2.1 Kerangka Konseptual**Error! Bookmark not defined.**



UNUGIRI

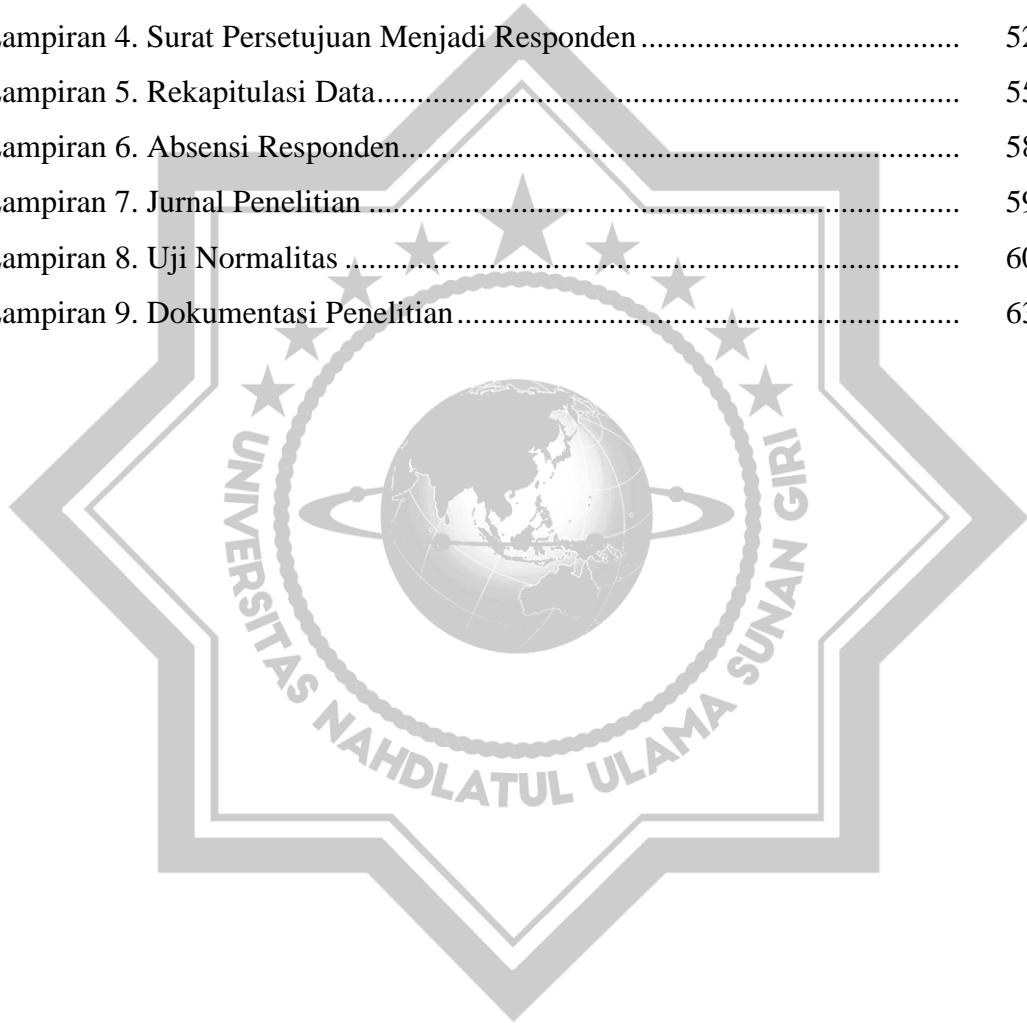
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Peregangannya Leher.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Gerakan Mengangkat Lengan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Gerakan Peregangannya Pinggang.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Gerakan Berdiri Satu Kaki	Error! Bookmark not defined.
2.5 Gerakan Jinjit	20
2.6 Gerakan Kepala Kesamping	30
2.7 Gerakan Satu Kaki Di Angkat.....	31
2.8 Jalan Di Tempat.....	31
2.9 Kepalkan Tangan Dan Dorong Kedepan.....	31
2.10 Gerakan Tangan Kanan Memutar Kearah Kiri, Lakukan Secara Bergantian	32
2.11 Kepalkan Tangan Dan Dorong Kebawah Seperti Gerakan Memompa....	32
2.12 Rentangkan Lengan Kesamping Dan Urunkan	32
2.13 Angkat Dan Anyunkan Kedua Siku Ke Samping	33
2.14 Ayunkan Siku Kedepan.....	33
2.15 Ayunkan Lengan Kanan Depan Dan Lengan Kiri Kesamping, Secara Bergantian	33
2.16 Lurus-Tekuk Siku Setinggi Bahu Kanan Kiri	34
2.17 Silang-Buka Lengan Di Depan Sejajar Bahu	34

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2. Surat Balasan	50
Lampiran 3. Wawancara	51
Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden	52
Lampiran 5. Rekapitulasi Data.....	55
Lampiran 6. Absensi Responden.....	58
Lampiran 7. Jurnal Penelitian	59
Lampiran 8. Uji Normalitas	60
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	63



UNUGIRI