



**ANALISIS PERBEDAAN TEKANAN DARAH
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM JANTUNG
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PSTW
BUDI MULIA 03 CIRACAS
JAKARTA TIMUR
2015**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN**

OLEH : Brigita Preti Aldona

NIM : 2014-12-004

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint. Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2015**

February 3, 2016

Brigita Preti Aldona

The analysis of blood pressure difference before and after the Heart Gymnastics on Old People Hypertension at Budi Mulia 03 Pstw Ciracas, East Jakarta

xi + 53 pages + 5 tables + 6 appendixes

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a situation where the systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and/or the diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Old people are those who are vulnerable to suffer from hypertension; so that it is important to conduct such an intervention to control the blood pressure. The non-pharmacological approach can be done by heart gymnastics which is one of the sports suggested to control the blood pressure on hypertension sufferer. The aim of the research was to figure out the difference of blood pressure before and after the heart gymnastics on old people hypertension. The method of the research used was the quantitative research with quasi experimental design. The sampling technique used here was the purposive sampling with the total of the sample was 74 respondents and they were divided into two groups; control group of 19 respondents, intervention group of 55 respondents, in which they were given a conduct for 4 weeks routinely done twice a week in 30 minutes of duration. The result of the research showed that there were 39 male respondents (52.69%), and there were 32 normal-weight respondents (43.23%). The data analysis result and the test of non-parametric pair difference showed that "there was a difference of blood pressure before and after the heart gymnastics on old people hypertension" (p value $=0.000 < 0.05$). The suggestion for pstw is that the heart gymnastics can be used for a routine exercise program, conducted to the old people hypertension.

Keywords: Heart Gymnastics, Hypertension, Old People

Reference: 17 books (2010-2014), 14 journal articles (2005-2015)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
PROGRAM S-1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian

3 Februari 2016

Brigita Preti Aldona

Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Jantung Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur.

xi+53 halaman + 5 tabel + 6 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Lansia adalah kelompok yang paling rentan menderita hipertensi, penting dilakukannya intervensi untuk mengontrol tekanan darah. Pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan adalah dengan senam jantung sehat yaitu salah satu olahraga latihan yang dianjurkan dengan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada lansia hipertensi. Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 74 responden dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok kontrol 19 responden, intervensi 55 responden, dengan diberikan perlakuan selama 4 minggu rutin dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit. Hasil penelitian ini diperoleh responden yang berjenis kelamin laki-laki 39 responden (52,69%), 32 responden (43,23%) memiliki berat badan normal. Hasil analisis data dengan uji beda berpasangan non parametrik ditemukan “ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada lansia hipertensi” (Nilai $p = 0,000 < 0,05$). Saran untuk PSTW agar senam jantung digunakan sebagai program latihan rutin, yang dilakukan pada lansia hipertensi.

Kata kunci : Senam Jantung, Hipertensi, Lansia

Daftar Pustaka : 17 buku (2010-2014), 14 artikel jurnal (2005-2015)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Brigita Preti aldona

NIM : 2014-12-004

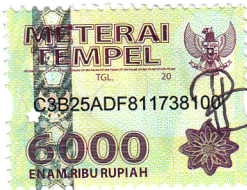
Program studi : S -1 Keperawatan Jalur B

Menyatakan bahwa penelitian ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Jakarta, 30 Maret 2016



(Brigita Preti Aldona)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

ANALISIS PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM JANTUNG PADA LANSIA HIPERTENSI DI PSTW BUDI MULIA 03 CIRACAS JAKARTA TIMUR 2016

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Proposal Penelitian

Program S1 Keperawatan Sint Carolus

Jakarta 3 Februari 2016

Pembimbing Metodologi

Pembimbing Materi

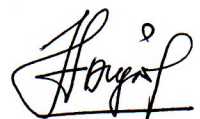


Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI



Risma Yuniarlina Radjawane Sihombing, S.Kp., MS

Mengetahui
Koordinator M.A Riset Keperawatan



Sri Indiyah Supriyanti, Skp, M.Kes

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG

UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN

PROGRAM S1 B KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

Jakarta, 3 Februari 2016

Penguji I



(Ns. Ni Luh Widani., Mkep., Sp. KMB)

Penguji II



(Risma Yuniarlina Radjawane Sihombing, S.Kp., MS)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul “Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Jantung Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur 2015”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk pihak yang bersangkutan dimana penelitian ini dilakukan.

Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih, kepada yang terhormat :

1. Ibu Emilia Tarigan, SKp.,M.Kes selaku ketua STIK Sint Carolus
2. Ibu Justina P, SP. Mat selaku ketua program studi S-1 Keperawatan
3. Ibu Sri Indiyah, Mkes selaku koordinator mata kuliah Metodologi Riset
4. Ibu Risma Yuniarlina Radjawane Sihombing, S.Kp., MS selaku pembimbing materi yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan serta ilmunya dalam pembuatan Laporan Penelitian ini.
5. Bapak Dr.Ir.Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI sebagai pembimbing metodologi riset yang telah memberikan bimbingan dalam pembuatan Laporan Penelitian ini.
6. Ibu Ns. Ni Luh Widani., Mkep., Sp. KMB sebagai penguji sidang yang telah memberikan saran dan pengetetahuannya sehingga Laporan Penelitian ini menjadi lebih baik.
7. PSTW Budi Mulia 3 Ciracas, Jakarta Timur yang telah mengizinkan untuk dilakukannya dilakukannya pelitian ini.
8. Kelurahan Ciracas, Jakarta Timur yang telah mengizinkan untuk melaksanakan penelitian di PSTW Budia Mulia 3 Ciracas.
9. Pihak Perpustakaan STIK Sint Carolus yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi.
10. Kedua Orangtuaku tercinta yaitu Bapak Ku (Aleksius) dan Mama Ku (Agnes Titin), terimakasih atas doa, dukungan, kepercayaan dan cinta kasihnya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga laporan penelitian ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

11. Sahabat – sahabat terbaikku, Bang Leo, Killy Naga ku, Mbak Dayu, Kak Liana, Dek Nuan Cika, Kak Johana, Denis, Babe Cahyo, Kak Elsa, Kak Serly, Kak Venny, sr.Ossa, terimakasih untuk bantuan, dukungan, semangat, doa dan kerjasamanya dalam membantu pengerjaan laporan penelitian ini.
12. Teman-teman kosan kece kak regina, ulfa, mbak pitra, karina, sarah, dan momo yang selalu menghibur saat berada di kos.
13. Teman – teman S1 B keperawatan seperjuangan tahun 2014, terima kasih telah mengisi hari – hari kuliah yang sangat menyenangkan.
14. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Penelitian ini banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna kesempurnaan Penelitian ini. Terimakasih dan Tuhan Yesus Memberkati.

Jakarta, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Judul Dalam	i
Abstrak.....	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
Bab I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
Bab II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
2.1 Senam Jantung.....	7
2.1.1 Defenisi Senam Jantung.....	7
2.1.2 Tujuan Senam Jantung.....	7
2.1.3 Manfaat Senam Jantung.....	7
2.1.4 Rangkaian Gerakan Senam Jantung.....	8
2.2 Tekanan Darah.....	9

2.2.1 Defenisi Tekanan Darah.....	9
2.2.2 Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	10
2.3 Hipertensi.....	16
2.3.1 Mekanisme Senam Jantung dengan Tekanan Darah.....	16
2.4 Lansia.....	17
2.4.1 Defenisi Lansia.....	17
2.4.2 Klasifikasi Lansia.....	17
2.4.3 Batasan Lansia.....	18
2.5 Penelitian Terkait.....	19
Bab III : KERANGKA KONSEP.....	21
3.1 KerangkaKonsep.....	21
3.2 HipotesisPenelitian.....	21
3.3 DefinisiOperasional.....	22
Bab IV : METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	25
4.1 DesainPenelitian.....	25
4.2 Populasi dan Sampel.....	25
4.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
4.4 Etika Penelitian.....	28
4.5 Alat Pengumpulan Data	29
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	29

4.7 Teknik Analisa Data.....	30
4.8 Instrumen Penelitian.....	33
Bab V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL	35
PENELITIAN.....	
5.2 Interpretasi dan Hasil Penelitian.....	35
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	48
Bab VI : SIMPULAN DAN SARAN.....	49
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah
Tabel 2.2	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh
Tabel 3.1	Kerangka Konsep
Tabel 3.3	Definisi Operasional
Tabel 4.1	Desain Penelitian
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi jenis kelamin responden berdasarkan kelompok Kontrol dan Intervensi
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) responden berdasarkan kelompok Kontrol dan Intervensi
Tabel 5.3	Tekanan Darah Kelompok Kontrol Observasi 1 dan Observasi 2
Tabel 5.4	Tekanan Darah Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah Senam jantung
Tabel 5.5	Uji Beda Berpasangan
Tabel 5.6	Hasil Uji Beda Berpasangan Non-Parametrik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi pada kelompok Intervensi. Menggunakan Uji Wilcoxon.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Observasi
Lampiran 4	Hasil Penelitian SPSS
Lampiran 5	Riwayat Hidup Penulis