

**PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PANTI
JOMPO KARYA KASIH**



**RICHA ANITA KARUNIA
1603618028**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP. 198509252015041003

Tanda Tangan  Tanggal
13/23
/2

Dosen Pembimbing II

Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDN. 0009078606

Tanda Tangan  Tanggal
04/2-23

Nama

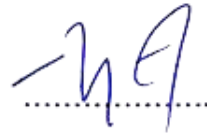
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

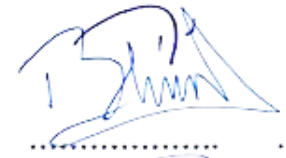
Ketua



13/23
/2

2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

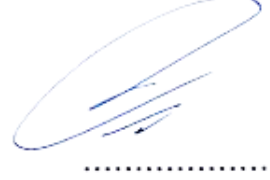
Sekretaris



15/23
/2

3. Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP. 198509252015041003

Anggota



13/23
/2

4. Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDN. 0009078606


Anggota



04/2-23

5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001

Anggota



16/2 2023

Tanggal Lulus:

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



RICHA ANITA KARUNIA
1603618028



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Richa Anita Karunia
NIM : 1603618028
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : richaanita99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Panti
Jompo Karya Kasih

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Februari 2023

Penulis

(Richa Anita Karunia)

PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PANTI JOMPO KARYA KASIH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia Panti Jompo Karya Kasih. Pengambilan data penelitian dilaksanakan di Panti Jompo Karya Kasih Jakarta pada 31 September – 30 November 2022. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu dari data yang ada, menunjukkan bahwa adanya penurunan rata-rata tekanan darah. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (MD) sistolik sebesar 7,28. Sedangkan pada diastolik diperoleh selisih rata-rata (MD) sebesar 3,79. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia panti jompo karya kasih.

Kata Kunci : senam lansia, penurunan tekanan darah, lanjut usia



THE EFFECT OF ELDERLY GYMNASTICS EXERCISE ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY KARYA KASIH CENTER

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of elderly exercise on reducing blood pressure in the elderly at Karya Kasih Nursing Home. Research data collection was carried out. This research will be conducted at the Karya Kasih Nursing Home in Jakarta from September 31 to November 30, 2022. The type of research used is quantitative with an experimental method. The sample used in this study were 20 people. The instruments used in this study measured systolic and diastolic blood pressure. The statistical analysis technique used is the t test. The results of the data analysis showed that the results of the hypothesis test obtained that the hypothesis was accepted, that is, from the existing data, it showed that there was an average decrease in blood pressure. From the results of data analysis, the systolic mean difference (MD) was 7.28. While in diastolic obtained the average difference (MD) of 3.79. So it can be concluded that elderly exercise can reduce blood pressure in the elderly at Karya Kasih Nursing Home.

Keywords: elderly gymnastics, decreased blood pressure, elderly



LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Richa khaturkan rasa syukur serta terimakasih kepada :

1. Allah SWT, karena hanya atas izin serta ridhoNya maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan tepat pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT tuhan semesta alam yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a Sila.
2. Kedua orang tua, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan Richa, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terima kasih saja tidak pernah cukup untuk membalas kebaikan kedua orang tua, karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta Richa untuk mama dan papa.
3. Saudara, Viola Revania (adik perempuan), M. Farhan Dwi Yulianto, S. KM (kakang sepupu), Nabil, S. IKOM dan Najib, S. IKOM (kakang sepupu), Hilalia Sari, SE. yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat Richa tetap bertahan sampai akhir, terimakasih dan sayang Richa untuk semuanya.

4. Orang-orang spesial lingkup perkuliahan, Johan Apriyanto, Kak Dinan Mitsalina, Kak Sherly Gangga, Kak Muchlis, Kak Yogi, Fina Silfia, Siti Aprilliani, Inggit Syifa, Syella Martha, Abi Rafdi, Dea Casteliana dan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 18 lainnya yang bersama-sama berjuang di masa perkuliahan.
5. Orang-orang spesial di luar perkuliahan, Ulfiah, Haura ZM, Shabrina Illiyin, Kak Marina Deswari dari BWS, Ibu Ratna Ayu dari BWS, Mas Aris Maulana dari BWS, Mba Nissa dari BWS, Mba Lia Virka dari BWS, Bu Ayu Triastuti dari BWS, Krisna dari BWS, Kak Hilda dari BWS, Dita Hartika dari BWS, Kak Shanala dari BWS, Kak Vika dari BWS, Coach Miqdad, serta sahabat penulis Raffi dan Abim, teman dekat SMA yang tidak dapat dicantumkan satu-persatu yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang telah selama ini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Richa, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar Richa bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
7. Organisasi, KOP Karate UNJ, BKC Dojo Libel, dan seluruh organisasi kampus yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran yang luar biasa, sehingga peneliti dapat menjadi pribadi dengan pola pikir yang terbuka.

8. Terimakasih sebesar-besarnya Richa ucapkan untuk kalian semua, akhir kata Richa persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang Richa sayangi, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna untuk kemajuan ilmupengetahuan di masa yang akan datang, Aamiin.



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Panti Jompo Karya Kasih” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Kuswahyudi S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Penasihat Akademik. Pihak Panti Jompo Karya Kasih yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 3 Januari 2023

R.A.K

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Senam Lansia	7
2. Hakikat Lansia.....	23
3. Hakikat Tekanan Darah.....	35
B. Kerangka Berpikir	48
C. Hipotesis.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	50
A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Metode Penelitian.....	50
D. Populasi dan Sampel	51
E. Instrumen Penelitian.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data	55
H. Hipotesis Statistik.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	57
A. Deskripsi Data	57
B. Pengujian Hipotesis	63
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Menepuk bola	13
Gambar 2. 2 Gerakan Mengayuh Di Danau	13
Gambar 2. 3 Gerakan Mengangkat Bola.....	14
Gambar 2. 4 Gerakan Mendorong Ombak.....	15
Gambar 2. 5 Gerakan Menjulurkan Tinju.....	15
Gambar 2. 6 Gerakan Membentuk Huruf V.....	16
Gambar 2. 7 Gerakan Melangkah Dengan Menggerakan Bahu Kedepan	16
Gambar 2. 8 Gerakan Tangan Ditekuk Ke Bahu	17
Gambar 2. 9 Gerakan Peregangan Statis Dan Dinamis.....	17
Gambar 2. 10 Gerakan Mendorong Dengan Tangan Terkepal	18
Gambar 2. 11 Gerakan Menarik Keatas Dengan Tangan Terkepal	18
Gambar 2. 12 Gerakan Mendorong Kaki Dan Tangan Kebelakang	19
Gambar 2. 13 Gerakan Mendorong Tubuh Ke Samping	19
Gambar 2. 14 Gerakan Pernapasan Inspirasi Dan Ekspirasi.....	20
Gambar 2. 15 Gerakan Pernafasan dengan Tangan Bergerak Ke Samping.....	20
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Pre-Test Tekanan Darah Sistolik Ke-1	58
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Pre-Test Tekanan Darah Diastolik Ke-1.....	60
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Pre-Test Tekanan Darah Sistolik Ke-12	61
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Pre-Test Tekanan Darah Diastolik Ke-12.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Tekanan Darah	38
Tabel 3. 1 Program Senam	54
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian.....	54
Tabel 3. 3 Kategorisasi Tekanan Darah Usia Lanjut	55
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	57
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pre-Test Tekanan Darah Sistolik Ke-1	58
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Pre-Test Tekanan Darah Diastolik Ke-1	59
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Pre-Test Tekanan Darah Sistolik Ke-12.....	60
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Pre-Test Tekanan Darah Diastolik Ke-12	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Hasil Tes Pada Pertemuan ke-1	72
Lampiran 2 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	75
Lampiran 3 Menghitung rata-rata dan simpangan baku.....	77
Lampiran 4 Data mentah hasil Tes Tekanan Darah Sistolik.....	78
Lampiran 5 Data mentah hasil Tes Tekanan Darah Diastolik	79
Lampiran 6 Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah	80
Lampiran 7 Dokumentasi.....	82
Lampiran 8 Surat Menyurat	88

