

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN
CAIRAN TUBUH PADA IBU PRA LANSIA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**HAERANI ISLAMI
1603620001**

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

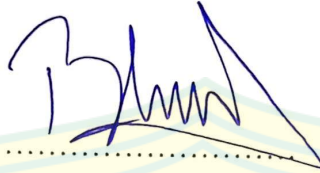
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Nama
Pembimbing I**

(dr. Bazzar Ari Mighra, Sp. N)
NIP. 198504192015041002

Tanda Tangan



Tanggal

11/7/2024

Pembimbing II

(Chandra, M. Pd)
NIDN. 0022038705



11/7/2024

Nama

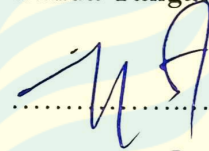
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

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

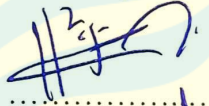
Ketua



15/7/2024

2. Dzulfiqar Diyananda, S. T, M. Pd
NIP. 199005172022031004

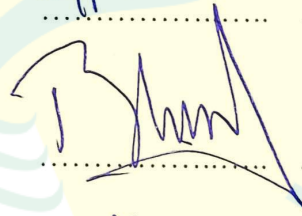
Sekretaris



12/7/2024

3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp. N
NIP. 19850419 2015041002

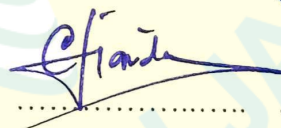
Anggota



11/7/2024

4. Chandra, M. Pd
NIDN. 0022038705

Anggota



11/7/2024

5. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd
NIP. 195803061985031003

Anggota



17/7/24

Tanggal Lulus: 3 Juli 2024

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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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, 24 Juni 2024
Yang membuat pernyataan,



(Haerani Islami)
No. Reg 1603620001



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 : Haerani Islami
NIM : 1603620001
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan
Alamat email : raniislami33@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 Senam Jantung Terhadap Penurunan Cairan Tubuh Pada Ibu Pra Lansia

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, 18 Juli 2024

Penulis

(Haerani Islami)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilladzi bi ni'matihi tatimmush sholihaat, atas izin Allah SWT, pertolongan-Nya, segala nikmat kemudahan yang diberikan-Nya serta do'a juga dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak dosen pembimbing skripsi, dr Bazzar Ari Mighra, Sp. N dan Chandra, M. Pd dan dosen pembimbing akademik Prof. Firmansyah Idlis, M. Pd yang telah memberikan segala dukungan dan arahan kepada penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Segala waktu yang telah dikorbankan, tenaga, bahkan pikiran. Terimakasih banyak bapak.
2. Pintu surgaku serta panutan hidupku, perempuan yang meski kini tak bisa kebersamai di dunia ini lagi tapi, kasih sayangnya dahulu lah yang telah membentuk diri penulis menjadi sosok seperti saat ini. Sosok penuh kelembutan dan kesabaran yang sangat penulis rindukan. Sosok yang ingin sekali melihat penulis memakai toga wisuda namun, belum sampai umur untuk bisa beliau menyaksikannya. Ibu, mencintaimu adalah baktiku untuk selamanya. Pada setiap proses penulis bertumbuh, tiada lepas dari campur tangan ikhtiar dan do'anya, terimakasih banyak atas segala perjuanganmu. Berbahagialah di surga-Nya bu.
3. Pintu surga terakhirku saat ini, serta garda terdepan yang selalu berusaha untuk ada. Sosok keras berbanding terbalik dengan ibu tapi, tak melunturkan perhatian dan kasih sayangnya. Bapak, menjadi semakin tegar karena harus menggantikan

sosok ibu sejak saat itu. Terimakasih banyak bapak atas segala ikhtiar dan selalu ingin memberikan yang terbaik, serta memahami segala keinginan penulis. Dan menyelesaikan skripsi ini juga menjadi cita-cita beliau, semoga bisa membahagiakan bapak.

4. Kedua kakak dan ketiga Aa tercinta yang juga selalu ada dan memberikan yang terbaik untuk penulis, dibersamai ketiga keponakan yang penuh kegemasan ketika dipandang. Terimakasih banyak penulis ucapkan atas segala ikhtiarnya.
5. Kak Dina Rosanty, sosok guru serta kakak senior yang juga sangat berperan dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih untuk dukungan, kasih sayang, kelembutan hati, waktu, tenaga, pikiran, materi, dan lainnya yang telah diberikan untuk adikmu. Dan benar, ukhuwwah yang menyatukan kita. Terimakasih sudah selalu ada. Terimakasih telah mengajarkan banyak hal tentang arti kehidupan dan memberi bekal bahwa hidup bukan hanya untuk tujuan dunia yang fana, tapi juga sampai akhirat kelak.
6. Saudari-saudari dalam lingkaran kebaikan, penghuni grup ahad ceria, menjadi tempat untuk penulis berproses tumbuh. Terimakasih sudah selalu memberi dukungan dan saling mengingatkan dalam kesabaran dan ketaatan. *Barakallah wa hamasah sisterlillah.*
7. Sahabat-sahabat dalam jalan perjuangan, keluarga Kabinet *Syaja'ah* 1444 H serta keluarga Kabinet Izzuddin Al-Qassam 1445 H. Meski jalannya tak mudah, jalannya panjang dan penuh duri menyapa, terimakasih untuk selalu ada akan dukungan dan segala hal lainnya. *Barakallah fii kum.*

Semoga Allah SWT memberikan ganjaran pahala dan Rasulullah SAW memberikan syafa'at nya di *yaumul* akhir nanti bagi semua pihak yang telah bersedia membantu penulis dalam proses mengenyam ilmu pendidikan di dunia ini. Sebab, di tangan penulis tiadalah daya dan upaya untuk membalas segala kebaikan tersebut. Terima kasih banyak. *Barakallah fii kum*, sampai bertemu di persimpangan jalan kebaikan lainnya.



PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN CAIRAN TUBUH PADA IBU PRA LANSIA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan cairan tubuh pada ibu pra lansia di perumahan Daru Raya Kabupaten Tangerang yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pre-Test dan Post Test Design* dengan mengukur berat badan sebelum dan sesudah senam jantung. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu pra lansia di perumahan Daru Raya yang berjumlah total 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan kadar cairan tubuh awal dan akhir setelah melakukan aktivitas senam jantung di peroleh rata – rata kehilangan cairan tubuh sebesar 605 mililiter dengan nilai minimum cairan yang hilang sebesar 200 dan nilai maximum 1200 mililiter. Untuk nilai pre test diperoleh nilai rata – rata berat badan sebesar 61.57 dan untuk nilai pos test diperoleh nilai rata – rata berat badan sebesar 60.96. Hasil penelitian uji *Wilcoxon* yang dilakukan diperoleh rata – rata 20.50 pada *negative ranks* (berat badan akhir lebih kecil daripada berat badan awal). H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam jantung terhadap penurunan cairan tubuh ibu pra lansia.

Kata Kunci: *Senam jantung; cairan tubuh; ibu pra lansia*

THE EFFECT OF CARDIAC EXERCISES ON BODY FLUID DECLINE IN PRE-ELDERLY MOTHERS

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of cardiac exercise on reducing body fluid pressure in pre-elderly mothers in the Daru Raya housing complex, Tangerang Regency, conducted in May 2024. This research used an experimental method with a One Group Pre-Test and Post-Test Design measuring body weight before and after cardiac exercise. The sampling technique used in this research was Total Sampling, consisting of 40 samples. Based on the results of calculating initial and final body fluid levels after performing cardiac exercise activities, it was found that the average loss of body fluid was 605 milliliters, with a minimum fluid loss of 200 milliliters and a maximum of 1200 milliliters. For the pre-test scores, the average body weight was 61.57, and for the post-test scores, the average body weight was 60.96. The results of the Wilcoxon test showed an average of 20.50 in negative ranks (final body weight was lower than initial body weight). H_0 is rejected and H_a is accepted. Therefore, it can be concluded that there is an influence of cardiac exercise on reducing body fluids in pre-elderly mothers.

Keywords: Cardiac exercise; body fluids; pre-elderly mothers

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Cairan Tubuh Pada Ibu Pra Lansia” ini tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak **Dr. Hernawan S.E., M. Pd** Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak **Prof. Dr. Ramdan Pelana., M. Or** Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak **Dr. Taufik Raihatno** Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd** Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
5. Bapak **Dr. Kuswahyudi S.Or., M. Or** Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
6. Bapak **Prof. Firmansyah Idlis, M. Pd** Dosen Pembimbing Akademik
7. Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra Sp. N** Dosen Pembimbing I
8. Bapak **Chandra M. Pd** Dosen Pembimbing II
9. **Ibu – ibu pra lansia** Perumahan Daru Raya, Kabupaten Tangerang, Banten.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT kelak membalas segala kebaikan semua pihak yang terlibat membantu. Semoga penelitian ini memberi manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 24 Juni 2024

Penulis



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi Masalah	7
C.Pembatasan Masalah	7
D.Perumusan Masalah.....	7
E.Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A.Deskripsi Konseptual	9
B.Kerangka Berpikir	43
C.Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A.Tujuan Penelitian.....	47
B.Tempat dan Waktu Penelitian	47

C.Metode Penelitian.....	47
D.Populasi dan Sampel	48
E.Instrument Tes	48
F.Teknik Pengumpulan Data.....	50
G.Teknik Analisis Data.....	51
H.Hipotesis Penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A.Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
B.Deskripsi Data Berat Badan Awal.....	52
C.Deskripsi Data Berat Badan Akhir	54
D.Uji Hipotesis.....	55
E.Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A.Kesimpulan	63
B.Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	70
RIWAYAT HIDUP	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Derajat Dehidrasi.....	19
Tabel 2. 2 Kebutuhan air AKG 2021	23
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penurunan Cairan Tubuh.....	52
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Berat Badan Awal.....	52
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data Berat Badan Awal	53
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Berat Badan Akhir.....	54
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Data Berat Badan Akhir.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	30
Gambar 2. 2 Senam Jantung Gerak Pemanasan	30
Gambar 2. 3 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	30
Gambar 2. 4 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	31
Gambar 2. 5 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	31
Gambar 2. 6 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	31
Gambar 2. 7 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	32
Gambar 2. 8 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	32
Gambar 2. 9 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	32
Gambar 2. 10 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	33
Gambar 2. 11 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	33
Gambar 2. 12 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	33
Gambar 2. 13 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	34
Gambar 2. 14 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	34
Gambar 2. 15 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	34
Gambar 2. 16 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	35
Gambar 2. 17 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	35
Gambar 2. 18 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	35
Gambar 2. 19 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	36
Gambar 2. 20 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	36
Gambar 2. 21 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	36

Gambar 2. 22 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	37
Gambar 2. 23 Senam Jantung Gerakan Pemanasan	37
Gambar 2. 24 Senam Jantung Gerakan Inti.....	37
Gambar 2. 25 Senam Jantung Gerakan Inti.....	38
Gambar 2. 26 Senam Jantung Gerakan Inti.....	38
Gambar 2. 27 Senam Jantung Gerakan Inti.....	38
Gambar 2. 28 Senam Jantung Gerakan Inti.....	39
Gambar 2. 29 Senam Jantung Gerakan Inti.....	39
Gambar 2. 30 Senam Jantung Gerakan Inti.....	39
Gambar 2. 31 Senam Jantung Gerakan Inti.....	40
Gambar 2. 32 Senam Jantung Gerakan Inti.....	40
Gambar 2. 33 Senam Jantung Gerakan Inti.....	40
Gambar 2. 34 Senam Jantung Gerakan Inti.....	41
Gambar 2. 35 Senam Jantung Gerakan Inti.....	41
Gambar 2. 36 Senam Jantung Gerakan Inti.....	41
Gambar 2. 37 Senam Jantung Gerakan Inti.....	42
Gambar 2. 38 Senam Jantung Gerakan Pendinginan	42
Gambar 2. 39 Senam Jantung Gerakan Pendinginan	42
Gambar 2. 40 Senam Jantung Gerakan Pendinginan	43
Gambar 2. 41 Senam Jantung Gerakan Pendinginan	43
Gambar 4. 1 Histogram Data Berat Badan Awal	53
Gambar 4. 2 Histogram Data Berat Badan Akhir.....	55
Gambar 4. 3 Test of Normality.....	55

Gambar 4. 4 Wilcoxon Signed Rank Test 56

Gambar 4. 5 Hasil Olah Data Wilcoxon Test 56

