

SKRIPSI

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT TEKANAN

DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLATAK

BANYUWANGI



Disusun oleh :

NAMA : GIGIH AGUNG WIBOWO

NIM : 2018.02.019

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI

BANYUWANGI

2021

SKRIPSI

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLATAK BANYUWANGI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi



Disusun oleh :

GIGIH AGUNG WIBOWO

2018.02.019

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI

BANYUWANGI

2021

PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

"PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLATAK BANYUWANGI"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, 31 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan


GIGIH AGUNG WIBOWO

2018.02.019

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul :

"PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLATAK BANYUWANGI"

GIGI LAGUNG WIBOWO

NIM : 2018.02.019

Skripsi telah disetujui
Pada Tanggal 31 Agustus 2022

Oleh:
Pembimbing I



Ns. BADRUL MUNIF, S. Kep., M. Kep
NIDN : 07.010.89102

Pembimbing II



Ns. ANNISA NUR NAZMI, S. Kep., M. Kep
NIDN : 07.270.49101

Mengetahui
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. SITI LILIN, S. Kep., M. Kep
NIDN : 07.231.18302

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul :

"PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLATAK BANYUWANGI"

Diajukan oleh :

GIGIH AGUNG WIBOWO

2018.02.019

Telah Diuji Dihadapan Tim penguji Pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Pada tanggal : 31 Agustus 2022

TIM PENGUJI

Penguji I : Desi Trianita, SST., M. Kes

Penguji II : Ns. Riyan Dwi P., S. Kep., M. Kep

Penguji III : Ns. Annisa Nur Nazmi, S. Kep., M. Kep



Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



DR. H. SOEKARDJO
NTK. 06.001.0906

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertandatangan dibawah ini :

NAMA : GIGIH AGUNG WIBOWO

NIM : 2018.02.019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :
"Pengaruh Senam *Ergonomis* Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi Di Puskesmas Klutak Banyuwangi".

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing
dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, 31 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



GIGIH AGUNG WIBOWO
2018.02.019

v

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLATAK BANYUWANGI

Oleh : Gigih Agung Wibowo

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

Hipertensi disebut juga *the silent killer* atau “pembunuh diam-diam” karena penyakit ini tanpa memberikan gejala dan keluhan. Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah suatu kondisi dimana tekanan sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Pasien hipertensi terdapat masalah peningkatan tekanan darah yang konstan. Oleh karena itu, hal ini dapat cegah dengan terapi non farmakologis yaitu senam *ergonomis* yang mempunyai manfaat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Klatak Banyuwangi.

Desain penelitian menggunakan rancangan *One group Pretest dan Posttest design*, dengan jenis penelitian *Pra Eksperimental*. Sampel penelitian sebanyak 28 responden dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrument penelitian menggunakan SOP senam ergonomis, *sphignomanometer* dan lembar observasi. Sebelum dilakukan intervensi nilai *mean* sistole 147,14 mmHg dan nilai *mean* diastole 132,14 mmHg, sedangkan setelah dilakukan intervensi nilai *mean* sistole 132,14 mmHg dan *mean* diastole 82,50 mmHg.

Hasil analisis data pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan *SPSS 25 for windows*, diperoleh nilai *sig. (2-tailed) < $\alpha(0,000 < 0,05)$* artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka diartikan ada pengaruh yang signifikan Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Klatak. Penderita hipertensi secara rutin melakukan senam ergonomis yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Senam Ergonomis, Tingkat Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISE ON BLOOD PRESSURE LEVEL IN HYPERTENSION PATIENTS IN KLATAK PUBLIC HEALTH BANYUWANGI

By: Gigih Agung Wibowo
STIKES Banyuwangi Nursing Study Program

Hypertension is also called the silent killer or "silent killer" because this disease does not provide symptoms and complaints. Hypertension (high blood pressure) is a condition where the systolic pressure is > 140 mmHg and the diastolic pressure is > 90 mmHg. Hypertensive patients have problems with constant elevation of blood pressure. therefore, this can be prevented by non-pharmacological therapy, namely ergonomic exercise which has the benefit of curing various diseases. This study was conducted to determine the effect of ergonomic exercise on blood pressure levels in patients with hypertension at Klatak public health Banyuwangi.

The research design used the One group pretest and posttest designs, with the type of pre-experimental research. The research sample was 28 respondents selected by purposive sampling technique. The research instrument used ergonomic exercise SOPs, sphignomanometer and observation sheets. Before the intervention the mean systolic value was 147.14 mmHg and the mean diastolic value was 132.14 mmHg, while after the intervention the mean systolic value was 132.14 mmHg and the diastolic mean was 82.50 mmHg.

The results of data analysis in this study using the Wilcoxon Signed Ranks Test with SPSS 25 for windows, obtained the value of sig. (2-tailed) $< (0.000 < 0.05)$ means H_0 is rejected and H_a is accepted, it means that there is a significant effect of Ergonomic Exercise on Blood Pressure Levels in Hypertension Patients at the Klatak Health Center. Hypertensive patients routinely perform ergonomic exercises that are useful for lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Ergonomic Exercise, Blood Pressure Levels, Hypertension.

vii



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Klatak Banyuwangi”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S. Kep). Pada program studi S1 Keperawatan STIKes Banyuwangi.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah, SWT karena telah memberikan ilmu dan pengetahuan-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Nabi Muhammad, SAW yang telah memberikan syafaat dan barokah-Nya kepada penulis hingga saat ini.
3. DR. H. Soekardjo, selaku Ketua STIKes Banyuwangi yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi.
4. Ns. Muhammad Al Amin, S. Kep., M. Kes, selaku Wakil ketua 1 STIKes Banyuwangi bidang akademik, Erik Toga, S. TP., M. Kes, selaku Wakil Ketua 2 STIKes Banyuwangi bidang sarana prasarana, Ivan Rachmawan, M. Kom selaku Wakil Ketua 3 STIKes Banyuwangi bidang

kemahasiswaan yang telah memberi kesempatan dan fasilitas akademik sehingga ilmu yang kami dapatkan, bisa membantu kami dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi.

5. Ns. Sholihin,. S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi.
6. Ns. Badrul Munif., S. Kep., M. Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama pengerjaan skripsi ini.
7. Ns. Annisa Nur Nazmi., S. Kep., M. Kep selaku Dosen pembimbing 2 yang memberikan bimbingan serta informasi dan tidak lelah selalu memberikan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Kedua Orang Tua dan keluarga, yang sangat mendukung baik dari segi moril maupun materil, menemani serta mendo'akan setiap langkah perjuangan penulis mulai awal hingga akhir, semoga kelak Allah, SWT. Berikan balasan surga untuk keduanya, Amiinn.
9. Kepada teman istimewa, Yasinta Noer, yang telah membantu selama proses penelitian dan selalu mau direpotkan oleh peneliti dalam pengerjaan skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuannya sehingga terselesikannya skripsi ini.

Semoga Allah, SWT. Membalas budi baik pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi profesi keperawatan.

Banyuwangi, 31 Agustus 2022

Penulis


GIGIH AGUNG WIBOWO
2018.02.019

x

 Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tekanan Darah	6
2.2 Konsep Hipertensi	6
2.2.1 Pengertian Hipertensi	6
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	7
2.2.3 Etiologi Hipertensi.....	8
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi	9
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi	11
2.2.6 Manifestasi Klinis.....	12
2.2.7 Komplikasi Hipertensi.....	13
2.2.8 Penatalaksanaan.....	14

2.3 Konsep Senam Ergonomis	17
2.3.1 Definisi Senam Ergonomis	17
2.3.2 Manfaat Senam Ergonomis	18
2.3.3 Prinsip Latihan Senam Ergonomis	18
2.3.4 Hal Yang Menjadi Perhatian Dalam Melakukan Senam Ergonomis	19
2.3.5 Gerakan Dan Teknik Senam Ergonomis	19
2.4 Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	24
2.5 Tabulasi Sintesis Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Klatak Banyuwangi ...	27
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	30
3.1 Kerangka Konseptual	30
3.2 Hipotesis Penelitian	31
BAB 4 METODE PENDAHULUAN.....	32
4.1 Metode Penelitian	32
4.2 Populasi dan Sampel.....	33
4.2.1 Populasi Penelitian	33
4.2.2 Sampel Penelitian	33
4.2.3 Kriteria Sampel.....	34
4.2.4 Teknik Sampling	35
4.3 Kerangka Kerja Penelitian.....	36
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
4.4.1 Identifikasi Variabel.....	37
4.4.2 Definisi Operasional	37
4.4.3 Waktu penelitian	38
4.5 Instrumen Penelitian	38
4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian	39
4.7 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data	39
4.8 Cara Analisis Data	41
4.8.1 Teknik Analisa Data	41
4.8.2 Analisa Univariat	41

4.8.3 Analisa Bivariat	42
4.8.4 Pengolahan Data	43
4.9 Etika Penelitian.....	44
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	46
5.2 Hasil Penelitian.....	47
5.2.1 Karakteristik Data Umum Responden.....	47
5.2.2 Karakteristik Data Khusus Responden.....	50
5.2.2 Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	51
5.3 Pembahasan	53
5.3.1 Tingkat Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Ergonomis.....	53
5.3.2 Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Setelah dilakukan Senam Ergonomis.....	58
5.3.3 Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	60
BAB 6 PENUTUP.....	64
6.1 Kesimpulan.....	64
6.1.1 Tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Klatak Banyuwangi	64
6.1.2 Tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Klatak Banyuwangi	64
6.1.3 Hasil analisis <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	64
6.2 Saran	65
6.2.1 Manfaat Teoritis.....	65
6.2.2 Manfaat Praktis	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	7
Tabel 2.5 Tabulasi Sintesis Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	27
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	38
Tabel 4.3 Analisa Bivariat.....	42
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada penderita hipertensi	47
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia pada penderita hipertensi	48
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pendidikan pada penderita hipertensi.....	48
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik penyakit penyerta pada penderita hipertensi.....	49
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pekerjaan pada penderita hipertensi	49
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik merokok pada penderita hipertensi	50
Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan senam ergonomis.....	50
Tabel 5.8 Distribusi frekuensi tingkat tekanan darah sesudah dilakukan senam ergonomis pada penderita hipertensi.....	51
Tabel 5.9 diatas, merupakan masukan data tingkat tekanan darah yang di dapat sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomis.....	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Klatak Banyuwangi	30
Bagan 4.1 Desain Penelitian	33
Bagan 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Klatak Banyuwangi	36



DAFTAR SINGKATAN

WHO = *World Health Organization*

RISKESDAS	= Riset Kesehatan Dasar
BDNF	= <i>Brain Derived Factor</i>
Kemendes RI	= Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LPPPM	= Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
HDL	= <i>High Density Lipoprotein</i>
NaCl	= Natrium Clorida
ADH	= Anti Deuretik Hormon
ACE	= <i>Angiotensin I-Converting Enzyme</i>
MmHg	= Milimeter Merkuri Hydrargyrum
SOP	= Standar Operasional Prosedur
SMA	= Sekolah Menengah Atas
SD	= Sekolah Dasar
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SD	= Standar Deviasi
SPSS	= <i>Statistic Product and service Solutions</i>
Sig	= Signifikan
Pr	= Perempuan
Lk	= Laki-laki
IRT	= Ibu Rumah Tangga

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 LEMBAR MATRIK PENELITIAN DAN SKRIPSI.....	70
Lampiran 2 LEMBAR PENGAJUAN JUDUL	71
Lampiran 3 LEMBAR SURAT BALASAN DINAS KESEHATAN BANYUWANGI.....	72
Lampiran 4 LEMBAR PERMOHONAN DATA AWAL PUSKESMAS KLATAK	73
Lampiran 5 LEMBAR SURAT PENGANTAR PUSKESMAS KLATAK	74
Lampiran 6 LEMBAR SURAT BALASAN PUSKESMA KLATAK.....	75
Lampiran 7 LEMBAR PERSETUJUAN SAMPEL PENELITIAN.....	76
Lampiran 8 LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN	77
Lampiran 9 LEMBAR ABSENSI SENAM ERGONOMIS KELOMPOK EKSPERIMEN.....	78
Lampiran 10 LEMBAR ABSENSI SENAM ERGONOMIS SELAMA 6 KALI PERTEMUAN	78
Lampiran 11 LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN TINGKAT TEKANAN DARAH.....	79
Lampiran 12 LEMBAR STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR.....	80
Lampiran 13 LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL (1)	87
Lampiran 14 LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL (2)	89
Lampiran 15 LEMBAR SURAT ETIK PENELITIAN	93
Lampiran 16 LEMBAR SURAT BALASAN IJIN MENDATA	94

Lampiran 17 LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI (1).....	95
Lampiran 18 LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI (2).....	96
Lampiran 19 LEMBAR TABULASI DATA RESPONDEN	98
Lampiran 20 LEMBAR HASIL UJI NORMALITAS <i>SAPHIRO WILK TEST</i> TINGKAT TEKANAN DARAH (<i>PRE TEST-POST TEST</i>)	100
Lampiran 21 LEMBAR UJI <i>WILCOXON SIGN RANK TEST</i> TINGKAT TEKANAN DARAH (<i>PRE TEST-POST TEST</i>)	101
Lampiran 22 DOKUMENTASI.....	103

