

**PENGARUH KOMBINASI SENAM LANSIA DAN AROMA
TERAPI LEMON TERHADAP STATUS HEMODINAMIK
(TEKANAN DARAH, NADI, DAN RESPIRASI) PADA LANSIA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH I**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Asep Wildan Asifa

NIM.108119050

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2023

**PENGARUH KOMBINASI SENAM LANSIA DAN AROMA TERAPI
LEMON TERHADAP STATUS HEMODINAMIK (TEKANAN DARAH,
NADI, DAN RESPIRASI) PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
CILACAP TENGAH I**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Disusun Oleh :

Asep Wildan Asifa

NIM.108119050

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Asep Wildan Asifa

NIM : 108119050

Tanda Tangan :

Tanggal : 24 Juli 2023



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI SENAM LANSIA DAN AROMA TERAPI
LEMON TERHADAP STATUS HEMODINAMIK (TEKANAN DARAH,
NADI, DAN RESPIRASI) PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
CILACAP TENGAH I**

SKRIPSI

Disusun oleh :

Asep Wildan Asifa

NIM. 108119050

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal, 24 Juli 2023

Pembimbing Utama

: Suko Pranowo ., M.Kep., Ns

Pembimbing Anggota

: Yuni Sapto Edhi Rahayu., M.Kep., Ns ()

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Evy Apriani, M.Kep., Ns

NIP. 1031095158

**SURAT PERNYATAAN
LAYAK UJI SKRIPSI**

Nama : Asep Wildan Asifa

NIM : 108119050

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Lansia dan Aroma
Terapi Lemon Terhadap Status Hemodinamik
(tekanan darah, nadi, dan respirasi) Pada Lansia
Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I

Hp/Telp : 085726500708

Nama Penguji 1 : Kasron., M.Kep., Ns

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian skripsi,
Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik
2022/2023.

Cilacap, 24 Juli 2023

Pembimbing I



Suko Pranowo., M.Kep., Ns

Pembimbing II



Yuni Sapto Edhi Rahayu., M.Kep., Ns

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Asep Wildan Asifa
 Nim : 108119050
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Lansia dan Aroma
 Terapi Lemon Terhadap Status Hemodinamik (tekanan darah, nadi, dan respirasi)
 Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Kasron, M.Kep., Ns
 Penguji Anggota I : Suko Pranowo, M.Kep., Ns
 Penguji Anggota II : Yuni Sapto Edhi Rahayu, M.Kep., Ns
 Ditetapkan Di : Universitas Al-Irsyad Cilacap
 Tanggal : 24 Juli 2023

(Signature)
(Signature)
(Signature)

Mengesahkan

DEKAN FIKES Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sobidmah, M Keb

NIP. 1031003469

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

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asep Wildan Asifa

NIM : 108119050

Prodi Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak bebas *Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul "Pengaruh Kombinasi Senam Lansia Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Sistem Hemodinamik (Tekanan Darah, Nadi, Respirasi) Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Tengah I".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat : Cilacap

Pada Tanggal : 24 Juli 2023

Yang menyatakan

(Asep Wildan Asifa)



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Evy Apriani, M.Kep., Ns. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Kasron., M.Kep., Ns. Selaku penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Suko Pranowo., M.Kep., Ns. Selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

7. Yuni Sapto Edhi Rahayu, M.Kep., Ns. Selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kustati, S. Pd, Kasnid, dan Khoeruman Andi Santoso., S.Pd keluarga tercinta yang senantiasa membesarkan dan mendidik peneliti dengan penuh kasih sayang, menjadi motivasi dan penyemangat serta memberikan dukungan secara moral dan materi serta doa yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk kesuksesan penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman SI Keperawatan tingkat 4, Nanang Rahmatulloh., S. Kep, Hilmi Mutakin., S. Kep, Muhammad Rafi Hannan., S. Kep, Mukhlisin., S. Kep, Akifan Gusti Nur Satria., S. Kep yang telah banyak membantu dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, 24 Juli 2023

Asep Wildan Asifa

**PENGARUH KOMBINASI SENAM LANSIA DAN AROMATERAPI
LEMON TERHADAP SISTEM HEMODINAMIK (TEKANAN DARAH,
NADI, RESPIRASI) PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
CILACAP TENGAH I**

*THE EFFECT OF A COMBINATION OF ELDERLY GYMNASTICS AND
LEMON AROMATHERAPY ON THE HEMODYNAMIC SYSTEM (BLOOD
PRESSURE, PULSE, RESPIRATION) IN ELDERLY HYPERTENSIVES AT THE
CENTRAL CILACAP HEALTH CENTER I*

Asep Wildan Asifa¹, Suko Pranowo², Yuni Sapto Edhi Rahayu³

¹²³Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

E-mail : asepwildanasifa08@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah dan terencana. Aromaterapi merupakan salah satu teknik pengobatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan minyak esensial, aromaterapi yang dihirup melalui hidung akan mempengaruhi sistem saraf penciuman (olfaktori) yang akan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pengatur mood dan tubuh menjadi tenang sehingga pola pernapasan dan denyut jantung menjadi lebih tenang dan dapat mengontrol penurunan tekanan darah. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam lansia dan aromaterapi lemon terhadap sistem hemodinamik (tekanan darah, nadi, respirasi) pada lansia hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I. **Metode :** Metode penelitian menggunakan rancangan *One group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 33 orang dengan menggunakan *Purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Paired sampel T-test* untuk tekanan darah sistolik, *Wilcoxon* untuk tekanan darah diastolik, frekuensi nadi, dan frekuensi respirasi. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia hipertensi sesudah diberikan terapi senam lansia dan aromaterapi lemon hasil uji statistik tekanan darah sistolik $p\text{ value} = 0,007$ berarti ada pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi senam lansia dan aromaterapi lemon, hasil uji statistik tekanan darah diastolik $p\text{ value} = 0,335$ berarti tidak ada pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi senam lansia dan aromaterapi lemon, hasil uji statistik frekuensi nadi $p\text{ value} = 0,178$ berarti tidak ada pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi senam lansia dan aromaterapi lemon, hasil uji statistik frekuensi respirasi $p\text{ value} = 0,002$ berarti ada pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi senam lansia dan aromaterapi lemon pada lansia hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Lansia, Aromaterapi Lemon (Essential Oil)

ABSTRACT

Background : Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Elderly gymnastics is a series of pitch movement that are regular, directed and planned. Aromatherapy is a treatment technique using odors that use essential oils, aromatherapy which is inhaled through the nose will affect the olfactory nervous system which will stimulate the release of endorphins which function as mood regulators and the body becomes calm so that breathing patterns and heart rate become calmer and can control the decrease in blood pressure. **Objective :** This study aims to determine the effect of a combination of elderly gymnastics and lemon aromatherapy on the hemodynamic system (blood pressure, pulse, respiration) in elderly hypertensives at Cilacap Tengah I Health Center. **Methods :** The research method uses a One group pretest-posttest design. A sample of 33 people using purposive sampling. Data analysis used Paired sample T-test for systolic blood pressure, Wilcoxon for diastolic blood pressure, pulse rate, and respiration rate. **Results :** The results showed that elderly hypertension after being given elderly exercise therapy and lemon aromatherapy statistical test results of systolic blood pressure p value = 0.007 means that there is a significant effect on giving elderly exercise therapy and lemon aromatherapy, statistical test results for diastolic blood pressure p value = 0.335 means that there is no significant effect on the administration of elderly exercise therapy and lemon aromatherapy, the results of the statistical test of pulse frequency p value = 0.178 means that there is no significant effect on the administration of elderly exercise therapy and lemon aromatherapy, the results of the statistical test of respiration frequency p value = 0.002 means that there is a significant effect on the administration of elderly exercise therapy and lemon aromatherapy to hypertensive elderly people at the Cilacap Tengah I Health Center.

Keywords : Hypertension, Elderly Gymnastics, Lemon Aromatherapy

DAFTAR ISI

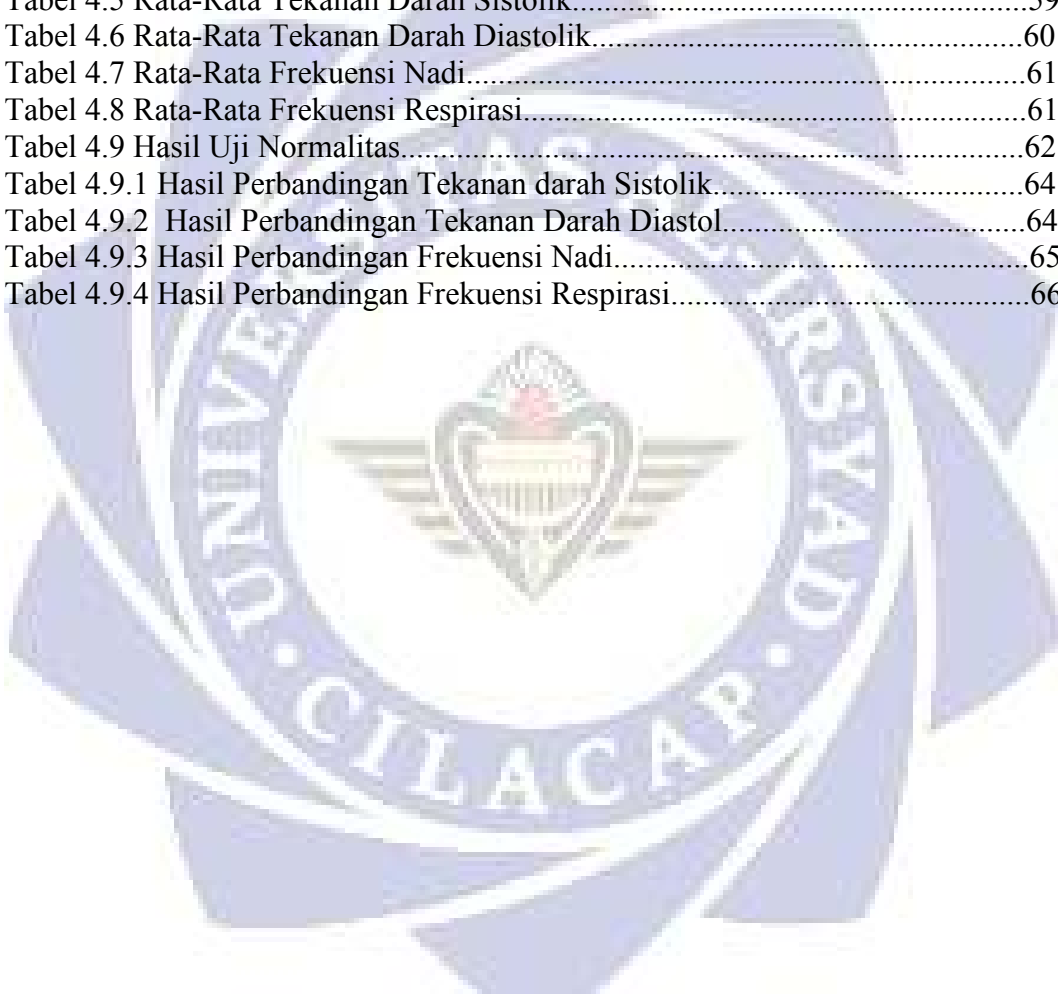
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	xiii
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka konsep	37
B. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.

K. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
B. Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Terhadap Pelayanan	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Lampiran-lampiran	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4.2 Karakteristik Usia Responden.....	57
Tabel 4.3 Karakteristik Pendidikan Responden.....	58
Tabel 4.4 Karakteristik Pekerjaan Responden.....	58
Tabel 4.5 Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik.....	59
Tabel 4.6 Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik.....	60
Tabel 4.7 Rata-Rata Frekuensi Nadi.....	61
Tabel 4.8 Rata-Rata Frekuensi Respirasi.....	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.9.1 Hasil Perbandingan Tekanan darah Sistolik.....	64
Tabel 4.9.2 Hasil Perbandingan Tekanan Darah Diastol.....	64
Tabel 4.9.3 Hasil Perbandingan Frekuensi Nadi.....	65
Tabel 4.9.4 Hasil Perbandingan Frekuensi Respirasi.....	66



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Surat Persetujuan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian (*Informed Consent*)

Lampiran 3 : Lembar Kuesioner (Data Demografi)

Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur Senam Lansia dan Aroma Terapi

Lampiran 5 : Gambar Senam

Lampiran 6 : Lembar Observasi hemodinamik

Lampiran 7 : Lembar observasi

Lampiran 8 : Data demografi responden

Lampiran 9 : Gambar pelaksanaan penelitian

Lampiran 10 : Kertas konsul

