

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS
TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA SIDAURIP
KECAMATAN BINANGUN CILACAP**

SKRIPSI



Oleh :

PUTRI NANDA AMALIA

NIM. 108 120 003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS
TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA SIDAURIP
KECAMATAN BINANGUN CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S 1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh :

PUTRI NANDA AMALIA

NIM. 108 120 003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

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

Nama : Putri Nanda Amalia

NIM :108 120 003

Tanda Tangan :

Tanggal : 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA SIDAURIP KECAMATAN

BINANGUN CILACAP

SKRIPSI

Disusun Oleh :

PUTRI NANDA AMALIA

NIM. 108 120 003

Skripsi ini telah disetujui

Tanggal 18 Juli 2024

Pembimbing Utama : Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns (.....)

Pembimbing Anggota : Suko Pranowo, M.Kep., Ns



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Evy Apriani, M.Kep., Ns.

NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Putri Nanda Amalia

NIM : 108120003

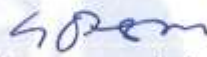
Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

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

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Agus Prasetyo, M.Kep., Ns


(.....)

Penguji Anggota I : Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns


(.....)

Penguji Anggota II : Suko Pranowo, M.Kep., Ns


(.....)

Ditetapkan di :

Tanggal :

Mengesahkan,

Dekan Fikes



Solimah, M.Keb

NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanallohu Wa Ta'ala, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaup Kecamatan Binangun Cilacap”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penulis menyadari bahwa, selama proses penyusunan skripsi penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan Kesehatan dan segala nikmat-Nya yang tak terhingga, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
3. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Suko Pranowo, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Agus Prasetyo, M.Kep., Ns selaku dosen penguji utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

8. Kader Posyandu Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan.
9. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus dan ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan kemampuan penulis, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Cilacap, 18 Juli 2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Putri Nanda Amalia

NIM : 108120003

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan,

(.....)

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA SIDAURIP KECAMATAN BINANGUN CILACAP

The Effect Of Elderly Gymnastics On Sleep Quality And Blood Pressure In Elderly With Hypertension In The Elderly Posyandu Of Sidaurip Village, Binangun Sub-District, Cilacap.

Putri Nanda Amalia¹, Yuni Sapto², Suko Pranowo³

Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap
Putriamelia4325@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Pada lansia terjadi penurunan fungsi dari organ-organ dan psikologisnya sehingga mempengaruhi kualitas tidur lansia. Penurunan fungsi pada pembuluh darah dapat mengakibatkan hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat, dengan hasil pengukuran 140/90 mmHg. Salah satu yang mempengaruhi penurunan hipertensi tanpa obat-obatan yaitu olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur seperti senam lansia. Senam lansia adalah suatu bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dan membantu memperbaiki kualitas tidurnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest without control group design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil analisis menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap (*p value* = 0,000).

Kata kunci : Hipertensi lansia, Kualitas tidur, Tekanan darah, Senam lansia

ABSTRACT

*Elderly is the final stage of development in the human life cycle. In the elderly there is a decrease in the function of organs and psychology, which affects the quality of sleep of the elderly. Decreased function in blood vessels can lead to hypertension. Hypertension or high blood pressure is a condition where when blood pressure in the blood vessels increases, with a measurement result of 140/90 mmHg. One of the things that affects the decrease in hypertension without drugs is regular exercise that is not too heavy such as elderly gymnastics. Elderly gymnastics is a form of aerobic exercise that is beneficial for the elderly. Regular elderly gymnastics can help maintain blood pressure balance and help improve sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of elderly gymnastics on sleep quality and blood pressure in elderly with hypertension in the elderly posyandu of Sidaurip Village, Binangun District, Cilacap. This study used a pre-experimental research design using a pretest-posttest without control group design. The number of samples was 30 people using cluster random sampling technique. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of elderly gymnastics on sleep quality and blood pressure in elderly with hypertension in the elderly posyandu of Sidaurip Village, Binangun District, Cilacap (*p value* = 0.000).*

Keywords: Elderly hypertension, Sleep quality, Blood pressure, Elderly gymnastics

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Konsep Lansia	9
2. Hipertensi pada Lansia	12
3. Kualitas Tidur	18
4. Senam Lansia.....	26
B. Kerangka Teori	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis Penelitian	32
C. Variabel Penelitian.....	33
D. Definisi Operasional.....	33
E. Desain Penelitian	35
F. Populasi dan Sampel	36
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
H. Etika Penelitian	37

I. Teknik Pengumpulan Data.....	38
J. Prosedur Pengumpulan Data	40
K. Analisa Data.....	42
BAB IV.....	46
HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	46
A. Karakteristik Responden.....	46
B. Analisa Univariat	46
C. Analisa Bivariat.....	48
BAB V	51
PEMBAHASAN	51
A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil	51
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
C. Implikasi Dalam Pelayanan dan Penelitian.....	65
BAB VI.....	66
KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	30
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Lansia	46
Tabel 4. 2 Analisis Tekanan Darah sebelum dan sesudah diberikan Intervensi Senam Lansia.....	47
Tabel 4. 3 Analisis Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Lansia (n=30).....	47
Tabel 4. 4 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam lansia (n=30).....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Kuesioner	66
Lampiran 2 Informed Consent	67
Lampiran 3 Kuesioner	68
Lampiran 4 SOP	72
Lampiran 5 Surat Izin	76
Lampiran 6 Tabulasi	78
Lampiran 7 Skoring Kuesioner	82
Lampiran 8 Output SPSS	83
Lampiran 9 Dokumentasi	85
Lampiran 10 Lembar Konsul Skripsi	86

