



**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA DI DAHLIA SENJA  
LIMO**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**KHAIRUNNISA AULIA JASMINE**

**1910702004**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2022**



**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA DI DAHLIA SENJA  
LIMO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**KHAIRUNNISA AULIA JASMINE**

**1910702004**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2022**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Khairunnisa Aulia Jasmine  
NIM : 1910702004  
Tanggal : 17 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Juni 2022

Yang Menyatakan,



(Khairunnisa Aulia Jasmine)

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

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairunnisa Aulia Jasmine  
NIM : 1910702004  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia di Dahlia Senja Limo"**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 5 Desember 2021  
Yang menyatakan,



(Khairunnisa Aulia Jasmine)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Khairunnisa Aulia Jasmine  
NIM : 1910702004  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia di Dahlia Senja Limo

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Heri Wibisono, AMd, FT, S.Pd, M.Si, AIFO

Ketua Penguji



Rona Mailani, S.FI, M.Biomed, AIFO  
Penguji I



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO  
Penguji II (Pembimbing)



Tanggal Ujian : 17 Mei 2022

Farahdina Bachtiar, S.FI, Physio, M.Sc, AIFO  
Ka.Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

# PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS DAHLIA SENJA LIMO

Khairunnisa Aulia Jasmine

## Abstrak

**Latar Belakang :** Olahraga sangat baik jika dilaksanakan oleh lansia supaya peredaran darah menjadi teratur, salah satu olahraga yang dianjurkan untuk lansia guna mencegah terkenanya penyakit kronis seperti peningkatan tekanan darah ialah senam lansia. Pada lanjut usia kekuatan jantung untuk memompa itu berkurang. Dengan senam lansia mampu memberikan kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah dapat lancar kembali. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat pengaruh senam lansia pada tekanan darah lansia di Komunitas Dahlia Senja Limo. **Desain :** Penelitian ini memakai metode quasi eksperimental dengan rancangan pre test dan post test. **Hasil :** Penelitian yakni sebelum dilakukannya senam lansia rata-rata tekanan darah sistol ialah 131.84 dan diastol 85.92 mmHg, lalu sesudah dilakukannya senam lansia rata-rata tekanan darah sistol adalah 130.66 dan diastol 82.24. menurut hasil uji paired sample t-test antara data kelompok pre test dan post test menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi =  $0,000 < \alpha = 0,05$  yakni terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah pre test dan Post test di kelompok eksperimen. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh antara senam lansia pada tekanan darah lansia di Komunitas Dahlia Senja Limo.

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

# **THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE ON BLOOD PRESSURE ON THE DAHLIA SENJA LIMO COMMUNITY**

**Khairunnisa Aulia Jasmine**

## **Abstract**

**Background :** Exercise is very good, especially for the elderly so that blood flow becomes smooth, one of the sports recommended for the elderly to prevent chronic diseases such as increased blood pressure is elderly exercise. In the elderly, the heart's power to pump is reduced. Elderly exercise can help increase the strength of the heart pump, so that blood flow can return smoothly. The objective of this research was to examine if exercise has an impact on the blood pressure of older residents of the Dahlia Senja Limo Community. **Design :** This research used a quasi-experimental approach with pre- and post-testing. **Results :** Before the elderly exercised, the average systolic blood pressure was 131.84 and diastolic was 85.92 mmHg. After the elderly exercised, the average systolic blood pressure was 130.66 and diastolic was 82.24. Based on the findings of the paired sample t-test between the pre-test and post-test group data, the p-value of 0.000 where the significance value =  $0.000 < \alpha = 0.05$  shows that there is a significant difference between the average pre-test and post-test blood pressure in the experimental group. This research concludes that there is a correlation between exercise and blood pressure among the elderly in the Dahlia Senja Limo Community.

**Keywords :** elderly, elderly exercise, blood pressure

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Desember 2021 ini adalah “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia di Dahlia Senja Limo”. Terima kasih saya ucapkan kepada yang terhormat Bapak Agustiyawan, SST, M.Fis selaku Kepala Jurusan Fisioterapi dan Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, dan juga Bapak Eko Prabowo, S.Ft, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan masukan serta saran yang sangat bermanfaat, saya ucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah mendidik dan memberikan pencerahan hingga sekarang.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada ibu kebanggaan saya yakni Eryuarini Rahadi serta keluarga saya yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan doa. Terima kasih saya ucapkan kepada Fadhaqi Mazda dan Vierly Unggul Buntoro yang telah mendukung dan menemani saya selama proses penelitian ini berlangsung. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada Nuril Qolbiyah Al-Husna serta seluruh angkatan Fisioterapi 2019 yang terus memberikan semangat dan dukungan kepada saya.

Saya menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Saya berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi orang banyak. Saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna melengkapi kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 5 Desember 2022

Penulis



Khairunnisa Aulia Jasmine



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	2
I.3 Tujuan Penelitian .....	2
I.4 Manfaat Penelitian .....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	3
II.1 Landasan Teori .....	3
II.2 Kerangka Teori .....	15
BAB III METODE PENELITIAN .....	16
III.1 Kerangka Konsep .....	16
III.2 Hipotesis Penelitian .....	16
III.3 Definisi Operasional .....	17
III.4 Desain Penelitian .....	18
III.5 Populasi dan Sampel .....	18
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
III.7 Instrumen Penelitian .....	19
III.8 Metode Pengumpulan Data .....	20
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	20
III.10 Analisis Data .....	21
III.11 Etika Penelitian .....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	23
IV.1 Hasil Penelitian .....	23
IV.2 Pembahasan .....	26
BAB V PENUTUP .....	30
V.1 Kesimpulan .....	30
V.2 Saran .....	30

DAFTAR PUSTAKA .....	32
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Independen dan Dependen .....	15
Tabel 2	Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	22
Tabel 3	Hasil Data Khusus Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Senam .....	22
Tabel 4	Hasil Data Khusus Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Senam .....	23

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Pemanasan .....	9
Gambar 2	Gerakan Inti.....	10
Gambar 3	Gerakan Pendinginan .....	11
Gambar 4	Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Sphygmomanometer....	26
Gambar 5	Pengukuran Tekanan Darah Secara Langsung.....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Ethical Clearance
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Uji Turnitin