



**PENGARUH TERAPI SENAM *LING TIEN KUNG* TERHADAP
SELF EFFICACY DAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

ANASTASYA NINDYA AMARAL

2010711040

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**



**PENGARUH TERAPI SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ANASTASYA NINDYA AMARAL

2010711040

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anastasya Nindya Amaral
NIM : 2010711040
Tanggal : 5 Juli 2024

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

Jakarta, 5 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Anastasya Nindya Amaral)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Anastasya Nindya Amaral
NIM : 2010711040
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Sarjana Keperawatan

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 Terapi Senam *Ling Tien Kung* Terhadap *Self Efficacy* dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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 Juli 2024

Yang menyatakan,



Anastasya Nindya Amaral

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Anastasya Nindya Amaral

NIM : 2010711040

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Senam *Ling Tien Kung* Terhadap *Self Efficacy*
dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada program studi sarjana keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB

Ketua Penguji

Ns. Lina Berliana Togatoron, M.Kep
Penguji II

Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta

Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep
Penguji III (Pembimbing)

Ns. Ganyu Tri Utami, M.Kep
Kepala Program Sarjana Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 5 Juli 2024

PENGARUH TERAPI SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Anastasya Nindya Amaral

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi dimasyarakat dan bersifat kronis, oleh karena itu hipertensi perlu dicegah dengan meningkatkan gaya hidup sehat dan memiliki *Self Efficacy* tinggi untuk mengatasi hipertensi. Terapi senam *Ling Tien Kung* merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk hipertensi yang berupa gerakan olah tubuh yang berfokus pada dua inti gerakan yaitu empet-empet anus dan jinjit-jinjit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi senam *Ling Tien Kung* terhadap *Self Efficacy* dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental group pre-post test*. Teknik sampling menggunakan teknik *non probability* dengan metode *purposive sampling* sebanyak 45 responden. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan lembar observasi tekanan darah. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test Self efficacy* dan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi senam *Ling Tien Kung* terhadap *Self Efficacy* dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu terapi senam *Ling Tien Kung* ini dapat menjadi terapi komplementer pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, *Self Efficacy*, Tekanan Darah, Terapi Senam *Ling Tien Kung*

THE EFFECT OF LING TIEN KUNG EXERCISE THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

Anastasya Nindya Amaral

Abstract

Hypertension is a common chronic disease in the community that requires prevention through a healthy lifestyle and high Self Efficacy to manage it effectively. Ling Tien Kung exercise therapy, a non-pharmacological approach for hypertension, involves body movements focusing on two core exercises: empet-empet anus and jinjit-jinjit. This study aims to assess the impact of Ling Tien Kung exercise therapy on Self Efficacy and blood pressure in hypertensive patients. The research employs a pre-experimental one-group pre-post test design, with 45 respondents selected through purposive sampling. Conducted twice a week over three weeks, data were collected using the General Self Efficacy Scale (GSES) questionnaire and a blood pressure observation sheet. Analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test revealed significant improvements in Self Efficacy and reductions in blood pressure before and after the intervention ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Thus, it can be concluded that Ling Tien Kung exercise therapy positively affects Self Efficacy and blood pressure in hypertensive patients, suggesting it can be a valuable complementary therapy for managing hypertension.

Keywords : *Blood Presssure, Hypertension, Ling Tien Kung Exercise Therapy, Self Efficacy*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Senam *Ling Tien Kung* Terhadap *Self Efficacy* Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” berhasil diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Terima kasih penulis ucapkan kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M. Kep, Sp. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Santi Herlina, M. Kep., Sp. Kep. MB selaku dosen penguji 1, Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku dosen penguji 2, dan Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan saran yang sangat bermanfaat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayah, Bunda, Dito, Alya, Adel serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman baik penulis khusus nya Zulfati Zianurisma Putri dan Parameswari Pradnya Paramita serta penduduk Apa Hayo yang terus memotivasi dan memberikan semangat, teman berbagi keluh kesah selama berkuliah yaitu Anggit, Indri, Nisa'i, Adisti, Sifa, Widi, Alvira, Sofya, Zihan, Kurnia, dan Earlyza, serta pihak lain yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasannya, maka dari itu penulis akan sangat berterima kasih untuk kritik dan saran yang membangun terhadap skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pembaca.

Jakarta, 5 Juli 2024

Penulis

Anastasya Nindya Amaral

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Hipertensi.....	7
II.2 Konsep Terapi SenamLing Tien Kung	16
II.3 Konsep Self Efficacy penderita hipertensi	26
II.4 Konsep Tekanan Darah.....	30
II.5 Kerangka Teori	32
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
III.1 Kerangka Konsep.....	42
III.2 Hipotesis Penelitian	43
III.3 Definisi Operasional	43
III.4 Desain Penelitian	48
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	49
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	50
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	51
III.8 Instrumen Penelitian	52
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	54
III.10 Analisa Data.....	55
III.11 Etika Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	59
IV.2 Hasil Penelitian.....	59
IV.3 Pembahasan	67

IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB V PENUTUP.....		84
V.1	Kesimpulan.....	84
V.2	Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....		86
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 8.....	8
Tabel 2	Penelitian Terdahulu	33
Tabel 3	Definisi Operasional	44
Tabel 4	Desain Penelitian.....	48
Tabel 5	Kisi-Kisi Instrumen Self Efficacy.....	53
Tabel 6	Analisis Data Univariat.....	56
Tabel 7	Analisis Data Bivariat	57
Tabel 8.	Uji Normalitas Data Skor Self Efficacy dan Tekanan Darah Pre-test dan Post-test	60
Tabel 9	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi yang Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	61
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi yang Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	61
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Penderita Hipertensi yang Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	62
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Penderita Hipertensi yang Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	62
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Pada Penderita Hipertensi yang Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	63
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen Self Efficacy Responden Penderita Hipertensi Sebelum Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	63
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen Self Efficacy Responden Penderita Hipertensi Sebelum Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	64
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen Tekanan Darah Responden Penderita Hipertensi yang Mengikuti Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	64
Tabel 17	Gambaran Skor Self Efficacy dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Senam Ling Tien Kung (n=45).....	65
Tabel 18	Analisis Pengaruh Terapi Senam Ling Tien Kung Terhadap Self Efficacy Penderita Hipertensi	66
Tabel 19	Analisis Pengaruh Terapi Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lipat Pinggang	19
Gambar 2	Jongkok Kocok	19
Gambar 3	Empet-Empet Anus	19
Gambar 4	Buka Jendela Langit.....	20
Gambar 5	Gerak Legong.....	21
Gambar 6	Kaki Bangau Titik Nol.....	22
Gambar 7	Kaki Bangau 10 Titik	23
Gambar 8	Jalan Bebek	23
Gambar 9	Derap Kuda.....	24

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	32
Skema 2	Kerangka Konsep	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Ethical Approval
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Izin Untuk Menggunakan Instrumen Self Efficacy
- Lampiran 9 Kuesioner Self Efficacy
- Lampiran 10 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 11 *Standar Operasional Prosedur* (SOP) Pemeriksaan Tekanan Darah
- Lampiran 12 *Standar Operasional Prosedur* (SOP) Senam Ling Tien Kung
- Lampiran 13 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Uji SPSS