

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK SECARA BERKELOMPOK TERHADAP TEKANAN DARAH  
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU BROTOJOYO  
(STUDI DI KELURAHAN TANJUNG REJO KECAMATAN SUKUN WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
JANTI MALANG)**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**EKA ROSLITA BORU GULTOM**

**NIM: 12190004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

**2023**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK SECARA BERKELOMPOK TERHADAP TEKANAN DARAH  
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU BROTOJOYO  
(STUDI DI KELURAHAN TANJUNG REJO KECAMATAN SUKUN WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
JANTI MALANG)**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**EKA ROSLITA BORU GULTOM**

**NIM : 12190004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

**2023**

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### PENGARUH SENAM ERGONOMIK SECARA BERKELOMPOK TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU BROTOJOYO (STUDI DI KELURAHAN TANJUNG REJO KECAMATAN SUKUN WILAYAH KERJA PUSKESMAS JANTI MALANG)

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

Eka Roslita Boru Gultom

NIM: 12190004

Telah diuji pada

Hari/tanggal : Rabu , 26 Juli 2023

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Nama : Ns. Oda Debora, M.Kep  
NIDN : 0729048501

Penguji 2 : Nama : Ns. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., M.Kes  
NIDN : 0729127903

Penguji 3 : Nama : Ns. Ellia Ariesti, M.Kep  
NIDN : 0710048002

Mengetahui

Ketua,  
  
M. A. Wibisono, S.Kep., Ns., M.Biomed  
NIDN : 0707106702

Ka Prodi,  
  
Ns. Oda Debora, M.Kep  
NIDN : 0729048501

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Roslita Boru Gultom  
NIM : 12190004  
Program Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan  
Tahun Akademik : 2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa ini Skripsi penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Ergonomik Secara Berkelompok Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Brotojoyo (Studi di Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Sukun Wilayah Kerja Puskesmas Janti Malang)" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiarisme atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam tradisi keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menerima tindakan/sanksi apabila di kemudian ditemukan pelanggaran atas etika akademik dalam skripsi penelitian ini.

Malang, 28 Juli 2023



Eka Roslita Boru Gultom

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.

Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Wibowo, S.Kep,Ns.M.Biomed selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang
2. Ns.Ellia Ariesti,S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Skripsi ini
3. Emy Sutyarsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Skripsi ini
4. Ns. Oda Debora, S.Kep.,M.Kep selaku Kaprodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners dan pembimbing III yang telah memberikan arahan dalam proses pengerjaan Skripsi ini
5. Seluruh dosen, staff, dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang yang telah membantu memfasilitasi segala hal yang terkait dengan penyusunan Skripsi ini
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan doa, semangat serta dukungan moral yang tiada henti kepada penulis;

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya laporan ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Malang,28 Juli 2023

Penulis

## ABSTRAK

Gultom, Eka , Roslita.2023. *Pengaruh Senam Ergonomik Secara Berkelompok Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Brotojoyo (Studi di Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Sukun Wilayah Kerja Puskesmas Janti Malang)*. Skripsi, S1 Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing : Ibu Ns. Ellia Ariesti,M.Kep, Ibu Emy Sutiyarsih,S.Kep., Ns., M.Kes dan Ibu Berliany Venny Sipollo., M.N.S

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit dimana tekanan darah pada seseorang melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik yang berada di atas 140 mmHg dan diastolik yang berada di atas 90mmHg. Hipertensi mempunyai gejala seperti pusing, sakit kepala, serasa akan pingsan, tinnitus (terdengar suara berdengung ditelinga) dan penglihatan menjadi kabur. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor terkontrol dan faktor tidak terkontrol. Faktor terkontrol meliputi obesitas, mengkonsumsi garam secara berlebihan, merokok, mengkonsumsi alkohol dan stres, sedangkan faktor yang tidak terkontrol yaitu keturunan, jenis kelamin, dan umur. Penatalaksanaan pada penderita hipertensi adalah penatalaksanaan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis adalah dengan olahraga senam. Senam yang cocok dilakukan untuk orang yang menderita penyakit hipertensi yaitu senam yang berjenis *low impact* karena merupakan senam yang gerakannya ringan dan bisa dilakukan siapa saja dari mulai usia anak-anak, dewasa, bahkan sampai dengan lansia. Salah satu senam untuk hipertensi yang bersifat *aerobic* adalah senam ergonomik.

**Tujuan:** tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”

**Metode;** rancangan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel 25 orang.

**Hasil :** Berdasarkan dari hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* diperoleh  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Posyandu Brotojoyo Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Sukun Wilayah Kerja Puskesmas Janti Malang.

**Diskusi:** Penderita hipertensi bisa melakukan senam ergonomik secara teratur sebagai terapi non farmakologi.

**Kata kunci:** Senam Ergonomik, Tekanan Darah, Hipertensi

## ABSTRACT

Gultom, Eka, Roslita. 2023. *The Effect of Ergonomic Exercise in Groups on Blood Pressure of Hypertension Sufferers at Posyandu Brotojoyo (Study in Tanjung Rejo Village, Sukun District, Working Area of the Janti Malang Health Center)*. Thesis, S1 Nursing and Nursing Profession School of Health Sciences Panti Waluya Malang. Advisor : Ms. Ns. Ellia Ariesti, M.Kep, Mrs. Emy Sutiarysih, S.Kep., Ns., M.Kes and Mrs. Berliany Venny Sipollo., M.N.S

**Background:** Hypertension is a disease in which a person's blood pressure exceeds normal limits, namely systolic pressure which is above 140 mmHg and diastolic which is above 90mmHg. Hypertension has symptoms such as dizziness, headache, feeling like you are going to faint, tinnitus (a buzzing sound in your ears) and blurred vision. Hypertension can be caused by controlled factors and uncontrolled factors. Controlled factors include obesity, consuming excess salt, smoking, consuming alcohol and stress, while uncontrolled factors are heredity, gender, and age. Management of patients with hypertension is pharmacological and non-pharmacological management. One of the non-pharmacological management is gymnastics. Exercise that is suitable for people who suffer from hypertension is low impact exercise because it is an exercise with light movements and can be done by anyone, from children to adults, even to the elderly. One of the aerobic exercise for hypertension is ergonomic exercise.

**Purpose:** The purpose of this study was to determine "The effect of ergonomic exercise on reducing blood pressure in hypertension sufferers"

**Method ;** The research design used is correlational quantitative with Wilcoxon Signed-Rank Test. The sampling technique used purposive sampling, with a total sample of 25 people.

**Results :** Based on the results of the Wilcoxon Signed-Rank Test, it was obtained  $p = 0.000$  where  $p < 0.05$ , which means that there is an effect of ergonomic exercise on systolic and diastolic blood pressure in hypertension sufferers at Posyandu Brotojoyo, Tanjung Rejo Village, Sukun District, Working Area of the Janti Malang Health Center.

**Discussion :** People with hypertension can do regular ergonomic exercises as a non-pharmacological therapy

**Keywords :** Ergonomics, Blood Pressure, Hypertension

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>XIII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Akademis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hipertensi .....	6
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	6
2.1.3 Etiologi Hipertensi .....	7
2.1.4 Diagnosis Hipertensi .....	8
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	9
2.1.6 Pencegahan Hipertensi.....	9
2.1.7 Komplikasi Hipertensi .....	9
2.1.8 Alat Ukur Tekanan Darah .....	11
2.2 Senam ergonomik .....	14
2.2.1 Pengertian Senam Ergonomik.....	14
2.2.2 Manfaat Senam Ergonomik .....	14
2.2.3 Waktu Pengukuran Tekanan Darah Senam Ergonomik .....	15
2.2.4 Prosedur Pelaksanaan Senam .....	16
2.3 Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	25
3.2 Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	26
4.2 Populasi dan Sampel .....	26
4.2.1 Populasi.....	26
4.2.2 Sampel Penelitian .....	26
4.3 Variabel Penelitian.....	28



4.3.1 Variabel Independen .....	28
4.3.2 Variabel Dependen .....	28
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
4.4.1 Lokasi Penelitian .....	28
4.4.2 Waktu Penelitian .....	28
4.5 Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian .....	28
4.6 Definisi Operasional .....	29
4.7 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data .....	29
4.8 Pengolahan Data .....	31
4.9 Etika Penelitian .....	32
4.10 Analisa Data .....	33
4.11 Kerangka Kerja .....	34
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>35</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	35
5.2 Analisa Data .....	35
5.2.1 Analisa Unvariat .....	35
5.2.2 Analisis Bivariat .....	37
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
6.1.1 Tekanan Darah Sebelum Melakukan Senam Ergonomik .....	39
6.1.2 Tekanan Darah Sesudah Melakukan Senam Ergonomik.....	40
6.1.3 Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah .....	41
6.2 Implikasi tentang Bidang Keperawatan .....	42
Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk peningkatan dalam bidang keperawatan adalah sebagai berikut : .....	42
6.3 Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>44</b>
7.1 Kesimpulan .....	44
7.2 Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISHWG.....	6
<b>Tabel 4.1</b> Definisi Operasional "Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Janti Malang".....	29
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
<b>Tabel 5.2</b> Karakteristik Berdasarkan Usia.....	36
<b>Tabel 5.3</b> Karakteristik Berdasarkan Riwayat Keluarga dengan Penyakit Hipertensi.....	36
<b>Tabel 5.4</b> Keikutsertaan Senam Ergonomik.....	36
<b>Tabel 5.5</b> Hasil Pengukuran Tekanan Darah di Posyandu Brotojoyo Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Rw.11 Malang.....	37
<b>Tabel 5.6</b> Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Lapang Dada.....	17
<b>Gambar 2.2</b> Tunduk syukur .....	18
<b>Gambar 2.3</b> Duduk Perkasa .....	19
<b>Gambar 2.4</b> Duduk Membakar .....	20
<b>Gambar 2.5</b> Berbaring Parah.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	47
Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	48
Lampiran 3 : Lembar Observasi.....	49
Lampiran 4 : Lembar Observasi Gerakan Senam Ergonomik.....	50
Lampiran 5 : Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian Puskesmas Janti Kota Malang.....	52
Lampiran 6 : Surat Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Malang.....	53
Lampiran 7 : Surat Ijin Studi Pendahuluan Stikes Panti Waluya Malang.....	54
Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Mahasiswa.....	55
Lampiran 9 : Kode Etik.....	60
Lampiran 10 : Rekap Data Responden.....	61
Lampiran 11 : Output SPSS.....	63