

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS DENGAN MUSIK ASMAUL HUSNA
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ADJI YUSWO**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta



Disusunoleh :

GUNADIAH ANNISA SEPTININGRUM

20130320114

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL KTI
PENGARUH SENAM ERGONOMIS DENGAN MUSIK ASMAUL HUSNA
TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DESA NGBEL KASIHAN BANTUL TAMANTIRTO BANTUL

Disusunoleh:

GunadiahAnnisaSeptiningrum

20130320114

Telahdijetujui pada tanggal:

(20 Juli 2017)

Dosen Pembimbing

Dinasti Pudang Binoriang, M.Kep., Ns., Kep.Kom

NIK:19870529201510173167

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Gunadiah Annisa Septiningrum
NIM : 20130320114
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau di kutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 24 Agustus 2017

Gunadiah Annisa Septiningrum

MOTTO

Manusia itu punya zona waktu masing masing dan semoga kita termasuk manusia yang tidak merugi karena waktu

“Demi masa (1) sesungguhnya manusia berada dalam kerugian (2) kecuali orang orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran (3) (Qs. Al Asr).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin.

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Allah SWT yang MahaTinggi, Maha Adil dan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Saya mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya ummi dan abi saya yang selalu mendoakan saya dimanapun dan kapanpun, kepada mas dadan mas bagus mas ami dan adek yang sudah menjadi penyemangat saya. Terimakasih kepada dosen pembimbing saya bapak Pudang dan penguji saya ibu Shanti yang telah banyak membimbing saya. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada keluarga PSIK UMY 2013 yang telah mewarnai kehidupan kuliah saya dengan sangat menarik

Saya juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga NCC EMERGENCY dan keluarga HIMIKA UMY yang selama ini telah banyak memberikan pengalaman manis dan pahit untuk kehidupan saya. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada Wiwid dan Risti sudah menjadi kawan yang baik. Grup insyaAllah berkah terimakasih banyak.

Semoga perjuangan ini tidak sia sia dan di catat menjadi amal baik untuk bekal akhirat nanti, proses ini akan nikmat ketika dijalani dengan iman, ikhlas, dansabar. Semoga Karyatulis saya ini bisa bermanfaat untuk orang lain Amin ya Robbal Alamin.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohiim

Assalamu'alaikum Warohmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, dengan Judul "Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Musik Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Adji Yuswo Tamantirto Kasihan Bantul". Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini guna melengkapi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan ini melibatkan banyak pihak dan tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta do'a mereka. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak dr. H. Ardi Pramono Sp.An., M. Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sri Sumaryani, M. Kep., Sp.Mat., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Bapak Dinasti Pudang Binoriang, M.Kep., Ns., Kep. Kom selaku Dosen Pembimbing yang banyak memberikan bimbingan dan masukan dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan proposal ini
4. Ibu Shanti Wardaningsih. M. Kep., Ns., Sp. Kep.J sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya.
5. Responden pada penelitian ini yaitu lansia diposyandu lansia adji yuswo Tamantirto Kasihan Bantul.
6. Ummi dan Abi dan kakak Gitra, Gestanang, Ginanjar dan ade Hafiz yang senantiasa memberi dukungan Moril, Spiritual serta materi sehingga memperlancar tersusunya KTI ini
7. Teman-teman yang membantu dalam penelitian saya yaitu Iin, Laely, Wiwid, Arifka dan Rahayu terimakasih atas bantuannya.
8. Teman-teman satu bimbingan dengan penulis yang sudah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
9. Teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2013 dan semua yang selalu memberi dukungan, saran dan Kritik kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

Semoga dapat berguna bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II. TINJUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Pengertian Hipertensi	12
2. Klasifikasi Hipertensi.....	13
3. Gejala	14
4. Patofisiologi	14

5. Faktor yang mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia	16
6. Penanganan Hipertensi Pada Lansia	19
7. Pengertian Lansia	21
8. Klasifikasi Lansia	22
9. Definisi Senam Ergonomis	22
10. Definisi Asmaul Husna	23
11. Gambar Asmaul Husna	28
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis.....	31

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan sampel Penelitian.....	33
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian	33
C. Lokasi dan waktu Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Cara Pengumpulan Data.....	37
H. Uji Validitas dan Releabilitas	38
I. Metode Analisis Data dan Pengolahan	39
J. Etika Penelitian	41

K. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	42
1. Deskripsi Wilayah	42
2. Hasil Penelitian	43
3. Pembahasan.....	50
4. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	57
L. Kesimpulan dan Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	30
Tabel 2. Distribusi Data Demografi	43
Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Sistolik Kelompok Kontrol.....	44
Tabel 4. Distribusi Tekanan Darah Sistolik Kelompok Intervensi	45
Tabel 5. Distribusi Tekanan Darah Diastolik Kelompok Kontrol	46
Tabel 6. Distribusi Tekanan Darah Diastolik Kelompok Intervensi.....	46
Tabel 7. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Kelompok Kontrol sistol	47
Tabel 8. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Kelompok Intervensi diastol.....	48
Tabel 9. Hasil Uji Statistik ManWhitney Tekanan Darah Sistol	50
Tabel 10. Hasil Uji Statistik Man Whitney Tekanan Darah Diastol.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Asmaul Husna.....	28
Gambar 2. Kerangka Teori.....	29
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR SINGKATAN

1. RISKESDES (Riset Kesehatan Desa)
2. KEMENKES (Kementrian Kesehatan)
3. DEPKES (Departemen Kesehatan)
4. PERKESMAS (Perawat Kesehatan Masyarakat)
5. PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)
6. JNC (*Joint National Committe*)

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Permohonan menjadi Responden
Lampiran 2	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	: Prosedur Senam Ergonomis
Lampiran 4	: Satuan Acara Pengajaran
Lampiran 5	: Surat Ijin Penelitian
Lampiran 6	: Surat Persetujuan Ahli Senam Ergonomis
Lampiran 7	: Surat Persetujuan Kalibrasi Tensi
Lampiran 8	: Dokumentasi

Abstrak

Latar Belakang: Penduduk lansia semakin mengalami peningkatan didunia dibandingkan kelompoklainnya. Meningkatnya populasi lansia ini akan menyebabkan semakin bertambah pula penderita penyakit degenerative salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi adalah terjadi peningkatan pada tekanan darah siastolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastole 90 mmHg yang biasanya dialami oleh lansia, salah satu pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi adalah senam ergonomis yaitu senam yang di ambil dari gerakan sholat. Senam ergonomis dilakukan ditemani dengan musik Asmaul husna, musik Asmaul Husna yaitu nama nama Allah yang ada didalam Al Quran.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan disain penelitian *Quasy Eksperimen with control grup* (penelitian eksperimen semu) dengan melakukan *pretest* dan *posttest*. Jumlah sampel dengan total sampling sejumlah 26 responden .

Hasil: berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi setelah melakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dengan nilai *p value* (0,027) pada kelompok intervensi. Pada perbandingan dua kelompok terdapat perbedaan rata rata pada *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut yaitu (2,73).

Kesimpulan:Ada pengaruh senam ergonomis dengan music Asmaul Husna terhadap tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi.

Kata kunci:Hipertensi, Tekanan darah, Senam Ergonomis dan Musik Asmaul Husna

Abstract

Background: *The elderly population is increasing in the world compared to other groups. An Increasing elderly population also will cause an increasing degenerative diseases sufferers, one of the degenerative diseases in the elderly are hypertension. Hypertension is an increasing blood pressure of more than 140 mmHg systole and diastole 90 mmHg usually experienced by the elderly. One of non-pharmacological treatment in hypertensive patients are ergonomic gymnastic that is taken from the prayer movement. Ergonomic gymnastic performed accompanied by AsmaulHusna music. Music of AsmaulHusna is the name of Allah in the holy AlQuran.*

Objective: *To know the effect of ergonomic gymnastic with AsmaulHusna music in blood pressure in elderly who have hypertension.*

Methodology: *This type of research is quantitative research using Quasy Experimental design with control group (quasy experimental research) by doing pretest and post test. The sampling technique used in this study is total sampling with the total number of sample is 26 respondents.*

Result: *based on result of statistic test showed that there is influence of systole blood pressure in elderly who experienced hypertension after ergonomic gymnastic with music of Asmaul Husna with p value (0,027) in intervention group. In the comparison of two groups there was an average difference in pretest and post test in both groups (2.73.)*

Conclusion: *There is ergonomic gym effect with music of AsmaulHusna to systole blood pressure in elderly who have hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure, Ergonomic Gymnastic and Music of AsmaulHus*

