

**EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM AEROBIK
LOW IMPACT DAN TERAPI MUROTTAL
QURAN TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPT
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA
DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA**



SKRIPSI

Oleh :

METI MAYA SARI
NIM 121510128

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2017**

EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN TERAPI MUROTAL QURAN TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA

SKRIPSI

Di ajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)

SKRIPSI

Oleh :

METI MAYA SARI
NIM 121510128

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa proposal skripsi dengan judul :
Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik *Low Impact* Dan Terapi Murottal Quran
Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial
Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan program studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Jenjang Pendidikan Strata 1 bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Pontianak, 08 juni 2017

Meti Maya Sari
NPM. 121510128

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Proposal
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)
Pada Tanggal, 08 juni 2017

Dewan Penguji :

1. Andri Dwi Hernawan, S.K.M. M.kes (Epid)
2. Dedi Alamsyah S.K.M, M.Kes (Epid)
3. Elly Trisnawati S.K.M, M.Sc

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

DEKAN

(Dr. Linda Suwarni, S.K.M, M.Kes)
NIDN. 1102018001

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)

Peminatan Epidemiologi Kesehatan

Oleh :

Meti Maya Sari
NPM. 121510128

Pontianak, 08 juni 2017
Mengetahui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Andri Dwi Hernawan, SKM,M.Kes (Epid)
NIDN.1115088401

Dedi Alamsyah, SKM,M.Kes (Epid)
NIDN.1115088401



BIODATA PENULIS

Nama : Meti Maya Sari
Tempat, tanggal lahir : Kelarik, 26 Februari 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Bapak : Bujang Din
Ibu : Ermala
Alamat : Jl.Sepakat 2, Komplek Villa Sepakat D4

JENJANG PENDIDIKAN

SD : SDN 02 Bunguran Utara, Natuna (2000-2006)
SMP : SMPN 01 Bunguran Utara, Natuna (2006-2009)
SMA : SMAN 01 Bunguran Timur, Natuna (2009-2012)
S1 : Fakultas Ilmu Kesehatan Peminatan Epidemiologi Universitas
Muhammadiyah Pontianak (2012– 2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas dengan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik *Low Impact* Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada **Andri Dwi Hernawan, SKM, M.Kes (Epid)** selaku pembimbing utama dan **Dedi Alamsyah SKM, M.Kes (Epid)** selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan bimbingan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Helman Fachri, SE, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak.
2. Ibu Dr. Linda Suwarni SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Ibu Elly Trisnawati SKM, M.Sc selaku ketua Prodi Kesehatan Masyarakat dan selaku penguji.

4. Kepala Dinas Sosial, Transmigrasi dan Tenaga Kerja dan Kepala UPT Tresna Werdha Mulia Dharma yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses perijinan.
5. Orang tua yang terhormat, ayahanda dan ibunda tercinta yang senantiasa mendukung dan mendoakan untuk kesuksesan dan kebahagiaan ananda.
6. Teman – temanku sintia jayanti, dewi fitriana, eny megawati, nofitasari, firda sani, apriana, dan zironika yang sangat membantu dalam memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf dan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi.
8. Rekan-rekan satu angkatan di prodi kesmas, yang telah banyak mengisi waktu bersama dengan penuh keakraban dan membantu selama proses pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis berharap untuk memperoleh saran, masukan dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak demi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan.

Pontianak, 08 Juni 2017

Penulis

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

SKRIPSI, Mei 2017

METI MAYA SARI

EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN TERAPI MUROTTAL QURAN TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA

xx + 115 halaman + 23 tabel + 3 gambar + 13 lampiran

Penyakit yang paling sering dialami oleh lansia di Indonesia menurut *Dept. of Health Houshold Survey on Health* yaitu hipertensi dengan prosentase sebesar 15,7% diperingkat pertama. Tekanan darah tinggi menyumbang kontribusi untuk 9,4 juta kematian setiap tahun akibat penyakit jantung dan stroke. Data dari UPT Tresna Werda Mulia Dharma tahun 2016 di dapatkan jumlah Lansia yang menderita Hipertensi adalah sebanyak 29 kasus dan 2 orang meninggal di sebabkan stroke dengan jumlah lansia yang di bina dan menetap di Panti sebanyak 59 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi senam aerobik *low impact* dan murottal quran terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Panti Sosial Tresna Werda Mulia Dharma kabupaten Kuburaya.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan desain penelitian adalah *one group pre-test post- test desain* (sebelum dan sesudah perlakuan), sampel penelitian sebanyak 21 responden yang di ambil dengan teknik total sampling. Uji statistik yang di gunakan adalah uji T berpasangan pada satu kelompok yang sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan lansia sebelum senam aerobik *low impact* dan terapi murottal quran sebagian besar responden memiliki tekanan sistolik 150 mmHg dengan prosentase 42,8 % dan diastolik sebagian besar 90 mmHg sebesar 42,8%. Sedangkan sesudah perlakuan sebagian besar sistolik 130 mmHg dengan presentase 47,5% dan diastolik sebagian besar 70 mmHg dengan presentase 47,6%. Hasil uji T-berpasangan di dapatkan ada perbedaan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik *low impact* dan terapi murottal Quran dengan *p value*= 0,000 untuk sistolik dan *p value* = 0,000 untuk diastolik.

Disarankan kepada petugas dan pengurus panti untuk mengadakan kegiatan senam Aerobik *low impact* dan terapi murottal secara rutin kepada lansia untuk mengurangi angka kesakitan terutama penyakit hipertensi.

Kata kunci : senam aerobik *low impact*, murottal Quran, hipertensi, Lansia
Pustaka : 40 (2000-2016)

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

THESIS, May 2017

METI MAYA SARI

LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE AND *MUROTTAL* THERAPY IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY AT TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT (UPT) OF 'TRESNA WERDHA MULIA DHARMA' SOCIAL CARE , KUBURAYA DISTRICT

Xx + 115 pages + 23 tables + 3 figure + 13 appendices

Department of Health Household Survey indicates that the elderly frequently suffer from hypertension and it ranks first by 15,7%. Hypertension also contributes 9,4 million mortality due to heart disease and stroke. Data from Technical Implementation Unit (UPT) Tresna Werdha Mulia Dharma social care of Kuburaya district shows that, out of 59 elderly living in social care, 29 of them suffered from hypertension and 2 of them died from stroke.

This study aimed at finding out the effectiveness of low impact aerobic exercise and *murottal* therapy in reducing blood pressure in the elderly at Technical Implementation Unit (UPT) of 'Tresna Werdha Mulia Dharma' Social Care , Kuburaya District.

Using quasi experimental method of one group pretest posttest design, 21 respondents participated in this study. They were selected by using total sampling technique.

The statistical test used was T paired test. The study reveals that the respondents' blood pressure before treated by using low impact exercise and *murottal* therapy were 150/90mmHg (42,8%), and the blood pressure after treated by using low impact exercise and *murottal* therapy was 130/70 mmHg (47,4%). It means that there was a significant difference before and after low impact exercise and *murottal* therapy on both systolic (p value=0,000) and diastolic pressure (p value=0,000).

From the findings, Either management or staffs of social center are encouraged to conduct routine low impact and *murottal* therapy to reduce the morbidity rate of hypertension.

Keywords: *low impact aerobic exercise, murottal, hypertension, elderly*

Library : 40 (2000-2016)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
BIODATA PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	8
I.3. Tujuan Penelitian	8
I.4. Manfaat Penelitian	9
I.5. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1. Hipertensi	12
II.1.1. Etiologi	12
II.1.2. Patofisiologi.....	13
II.1.2. Penyebab Hipertensi.....	15
II.1.3. Tanda dan Gejala.....	19
II.1.5. Pemeriksaan Penunjang.....	21

II.1.6. Penatalaksanaan.....	22
II.2. Lansia (Lanjut Usia)	26
II.2.1. Karakteristik Lansia.....	27
II.2.2. Pelayanan Kesehatan Terhadap Lansia	29
II.2.3. Pembinaan Lansia Di Panti	31
II.3 Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	33
II.3.1 Manfaat Senam Aerobik bagi Kesehatan	34
II.3.2 Pengaruh senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Tekanan Darah	35
II.3.3. Gerakan Senam Aerobik <i>Low impact</i>	36
II.3.4. Prosedur Latihan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	39
II.4. Terapi Murottal Al-Quran	41
II.4.1. Manfaat Murottal Al-Quran.....	42
II.4.1.Pengaruh Mendengarkan Murottal Quran Terhadap Tekanan Darah	44
II.5. Kerangka Teori	45
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1. Kerangka Konseptual	42
3.2. Variabel Penelitian	43
3.3. Definisi Operasional.....	43
3.4. Hipotesis penelitian	45
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
4.1. Desain Penelitian.....	46
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian	47
4.3. Populasi dan Sampel	48
4.4. Teknik dan Instrumen Penelitian	49
4.5. Alur dan Proses Penelitian.....	49
4.6. Teknik Pengolahan dan Penyajian Data.....	50
4.5.1 Teknik Pengolahan Data	50
4.5.2 Teknik Penyajian Data	51
4.7. Teknik analisis data.....	52

4.6.1 Analisis Univariat.....	52
4.6.2 Analisis Bivariat.....	52
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1. Hasil	60
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	60
5.1.2 Gambaran Penelitian	62
5.1.3 Karakteristik Objek Intervensi	70
5.1.4. Analisis Variabel <i>Counfounding</i> (Penggangu)	74
5.1.5. Analisis Variabel Tercoba.....	80
5.1.6. Hasil Analisis Variabel Tercoba Tekanan Darah.....	86
5.1.7. Evaluasi Terhadap Nilai Efektivitas Dan Efisien Intervensi	88
5.2. Pembahasan.....	90
5.2.1. Karakteristik Objek Intervensi	90
5.2.2. Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Melakukan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....	95
5.2.3. Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sesudah Melakukan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....	95
5.2.4. Pengaruh Kombinasi Senam Aerobik Low Impact Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	97
5.3 Keterbatasan Penelitian	107
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	108
6.2 Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel I.1	Keaslian Penelitian	11
Tabel III.1	Definisi Operasional	31
Tabel V.1	Distribusi Keaktifan Responden Dalam Mengikuti Gerakan Senam Aerobik Low Impact.....	67
Tabel V.2	Varians data terhadap Gerakan Responden dalam Mengikuti Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	68
Tabel V.3	Distribusi Frekuensi Keaktifan Responden dalam Mendengarkan Murottal	69
Tabel V.4	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur	71
Tabel V.5	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin.....	72
Tabel V.6	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Pendidikan	73
Tabel V.7	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Lama Tinggal	74
Tabel V.8	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pemicu Hipertensi	75
Tabel V.9	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pencegah Hipertensi	77
Tabel V.10	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Stress.....	78
Tabel V.11	Analisis Uji <i>Chi-Square</i> Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Terhadap Tingkat Hipertensi Setelah Perlakuan	79
Tabel V.12	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik	79

Tabel V.13	Analisis Uji <i>Chi-Square</i> Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Terhadap Tingkat Hipertensi Setelah Perlakuan	80
Tabel V.14	Distribusi Frekuensi Gejala Klinis Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Perlakuan	81
Tabel V.15	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum Di Berikan Perlakuan	81
Tabel V.16	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum Di Berikan Perlakuan	82
Tabel V.17	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Setelah Di Berikan Perlakuan	83
Tabel V.18	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Dastolik Sesudah Di Berikan Perlakuan	83
Tabel V.19	Pola Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolic Setelah Di Berikan Perlakuan	84
Tabel V.20	Distribusi Tingkat Hipertensi Setelah Di Berikan Perlakuan	86
Tabel V.21	Hasil uji normalitas dengan <i>skewness-kurtosis</i>	87
Tabel V.22	Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Perlakuan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Dan Terapi Murottal Quran	87
Tabel V.23	Perbedaan Rerata Tekanan Darah Diastolic Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Perlakusn Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Dan Terapi Murottal Quran	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Kerangka Teori	29
Gambar III.1 Kerangka Konsep	30
Bagan IV.1 Alur penelitian	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari UPT PTSW Mulia Dharma
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Penelitian
- Lampiran 5. Konversi Bentuk Pembulatan Tekanan Darah
- Lampiran 6. Tekanan Darah *pre-post test*
- Lampiran 7. Daftar Menu Makanan Panti
- Lampiran 8. Kegiatan aktivitas Fisik Responden
- Lampiran 9. Gejala Klinis
- Lampiran 10. Skor Persentase Keaktifan Responden mengikuti Senam
- Lampiran 11. Skor Presentase Responden Mendengarkan Murottal
- Lampiran 12. Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 13. Dokumentasi