

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN BERAT BADAN TERHADAP HIPERTENSI DAN  
PENGARUH SENAM BUGAR DALAM PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun oleh:**

**WAODE KASRIYANTI MUNIFA**

**20100310136**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**HALAMAN PENGESAHAN KTI**

**HUBUNGAN BERAT BADAN TERHADAP HIPERTENSI DAN  
PENGARUH SENAM BUGAR DALAM PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA**

Disusun oleh:


**WAODE KASRIYANTI MUNIFA**

-20100310136-

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 2 Mei 2014

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



dr. Ikhlas M. Jenie, M.Med.Sc

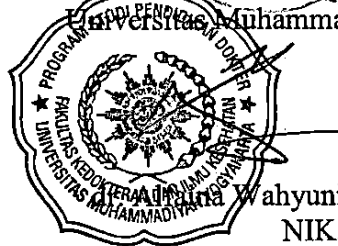
dr. Ratna Indriawati, M.Kes

NIK: 173.051

NIK: 173 038

Mengetahui;

Kaprodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Wahyuni, Sp. OG, M.Kes

NIK. 173027

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Waode Kasriyanti Munifa

NIM : 20100310136

Program Studi : S1 – Pendidikan Dokter

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 dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi administratif sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk:

*Allah SWT Rasulullah SAW*

Orang tuaku,

*Kamaruddin , dan ibunda Sawiah*

Adikku,

*Waode Fika Fariyanti*

Dosen pembimbing kami,

*dr.Ikhlas M.Jenie, M.Med.Sc*

Almamaterku,

*Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*

*Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

## MOTTO

Menuntut ilmu wajib atas tiap muslim (baik muslimin maupun muslimah)

(HR. Ibnu Majah)

Barangsiapa yang menghendaki dunia, maka hendaknya dia berilmu. Dan barangsiapa yang menghendaki akherat, maka hendaknya dia berilmu. Dan barangsiapa yang menghendaki dunia akherat, maka hendaknya dia berilmu.

(HR. Imam Syafi'i)

“Jadilah engkau orang yang berilmu (pandai), atau orang yang belajar, atau orang yang mau mendengarkan ilmu, atau orang yang menyukai ilmu. Dan janganlah

engkau menjadi orang yang bodoh, maka kamu akan celaka

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Untaian rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Tuhan yang Maha Sempurna, yang telah memberikan hidayah dan kekuatan sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis dengan judul "*Hubungan Berat Badan Terhadap Hipertensi dan Pengaruh Senam Bugar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*". Shalawat dan salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabiin, tabi'ut, dan pengikutnya hingga akhir zaman. Pada kesempatan ini, izinkanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Allah SWT, yang telah melimpahkan berkah, rahmat serta karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini,
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
3. dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M. Kes selaku Ketua Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

4. dr. Siti Aminah, Sp.KK, M.Kes, selaku penanggung jawab blok

5. dr. Ikhlas M.Jenie, M.Med.Sc selaku pembimbing KTI kami yang telah bersedia membagi waktu, ilmu, bimbingan dan pengalamannya yang sangat bermanfaat untuk penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan,
6. Ayahanda Kamaruddin dan Ibunda Sawiah, selaku orang tua penulis yang telah memberikan dukungan, pengorbanan dan doa yang tiada pernah putus untuk penulis,
7. Untuk sahabat dan partner KTI Rebika Yupriztyas,
8. Untuk sahabat Dita Anisa F., Ghinna Septiana Pratiwi, Dwi Yulianisa, dan Widarti Pujiasih terima kasih untuk semua bantuan, dukungan dan doanya,
9. Untuk teman seperjuangan prodi Pendidikan Dokter angkatan 2010,
10. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
11. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu.

Penulis sadar bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah dengan judul *“Hubungan Berat Badan Terhadap Hipertensi dan Pengaruh Senam Bugar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia”* ini dapat bermanfaat. Amin.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
ABSTRACT .....	xi
INTISARI .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
1. Tujuan umum .....	8
2. Tujuan Khusus .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Praktis .....	8
2. Manfaat Metodologis .....	9
E. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	12
A. Lanjut Usia .....	11
B. Senam Lansia .....	20
1. Susunan Senam Lansia .....	21
2. Manfaat Senam Lansia .....	22
C. Hipertensi .....	23
D. Kerangka Konsep .....	27
E. Hipotesis .....	27



BAB III	METODE PENELITIAN .....	28
	A. Desain Penelitian .....	28
	B Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
	C Kriteria Inklusi .....	29
	D Kriteria Eksklusi .....	29
	E Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
	F Variabel Penelitian .....	30
	G Definisi Operasional .....	30
	H Instrument Penelitian .....	32
	I Cara Pengumpulan Data .....	32
	J Analisa Data .....	33
	K. Etik Penelitian .....	34
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian .....	35
	1. Karakteristik Responden .....	35
	2. Hubungan body weight (BMI) terhadap kejadian hipertensi pada lansia .....	37
	3. Pengaruh dan perubahan tekanan darah lansia setelah melakukan senam bugar lansia .....	38
	B. Pembahasan .....	39
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
	A. Kesimpulan .....	43
	B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA	.....	44
I A M P I R A N		48

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi status gizi lansia berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	18
Tabel 2. Definisi Operasional .....	30
Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan usia .....	35
Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin .....	35
Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan dan berat badan. ....	36
Tabel 6. Status BMI lansia.....	36
Tabel 7. Hubungan berat badan terhadap kejadian hipertensi pada lansia .....	37
Tabel 8. Perubahan tekanan darah sistolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia.....	38
Tabel 9. Perubahan tekanan darah diastolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia.....	38

## INTISARI

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolahraga secara teratur baik dari semasa muda hingga masa tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berat badan terhadap kejadian hipertensi pada lansia serta pengaruh senam bugar terhadap berat badan dan tekanan darah lansia di Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta. Penelitian ini bersifat observasi analitik dengan pendekatan metode *observasional analytic numeric* (*kategorik-numeric* dan *kategorik-kategorik*) dengan rancangan penelitian korelasi.

Hasil analisis hubungan tekanan sistolik dan Diastolik lansia dengan berat badan diperoleh  $p = 0,149$  atau  $p > 0,05$  dan  $p = 0,530$  atau  $p > 0,05$ . Hasil analisis rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum senam adalah  $p = 0,044$  atau  $p < 0,05$  dan  $p = 0,485$  atau  $p > 0,05$

Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna tekanan darah pada lansia dengan berat badan. Terdapat perbedaan bermakna tekanan darah sistolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia dan tidak terdapat perbedaan bermakna tekanan darah diastolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia atau terdapat penurunan yang tidak signifikan pada tekanan darah diastolik.

**Kata kunci :** Berat Badan, Hipertensi, Senam Lansia