

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN STRES TERHADAP HIPERTENSI DAN
PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

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



Disusun oleh:

REBIKA YUPRIZTYAS

20100310177

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**HUBUNGAN STRES TERHADAP HIPERTENSI DAN PENGARUH
SENAM BUGAR LANSIA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

Disusun oleh:

REBIKA YUPRIZTYAS

20100310177

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



dr. Ratna Wahyuni, Sp. OG, M.Kes

NIK. 173027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rebika Yupriztyas

NIM : 20100310177

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

.....

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas ridho dan hidayah-Nya, serta sholawat dan salam tetap tercurahkan pada kehadiran Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, yang diajukan guna untuk melengkapi dan memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh derajat gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan judul “Hubungan stres terhadap hipertensi dan Pengaruh senam dalam menurunkan stres dan tekanan darah”. Dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, atas ridho hidayah-Nya penulis bisa menyelesaikan proposal penelitian Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
2. Kedua orang tua saya Trisno Hari Widodo dan Elfi Herwianingtyas atas cinta yang tulus dan kasih sayang, dukungan, dorongan, kepercayaan, motivasi dan doa yang tiada hentinya.
3. dr. Ikhlas M. Jenie, M.Med.Sc selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah, serta penggagas penelitian Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan stres terhadap hipertensi dan pengaruh senam dalam menurunkan stres dan tekanan darah”.
4. Kakak saya Firstika Deselvia Tristyas dan Yesika Noprityas yang memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang tiada hentinya.
5. Joko Sidik Fitrayono yang memberikan dukungan, semangat dan motivasi tiada hentinya.
6. Untuk sahabat dan partner KTI Waode Kasriyanti Munifa dan Dita anisa F.
7. Teman-teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah

Penulis menyadari bahwa penulisan penelitian tugas akhir ini masih ada kesulitan oleh karena adanya ketidak sepahaman dalam penulisan baik teori judul yang diangkat maupun tata cara penulisan tiap masing-masing individu. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif bagi kesempurnaan proposal penelitian selanjutnya.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunia-Nya dan membalas segala amal budi serta kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dan semoga dapat bermanfaat bagi semua terutama yang akan mengadakan penelitian selanjutnya. Amin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Stres.....	8
a) Definisi stres.....	8
b) Kajian stres.....	8
c) Tanda dan gejala.....	10
d) Penyebab stres.....	11
e) Tingkat stres.....	12
f) Insidensi stres terhadap hipertensi.....	12
g) Pengukuran tingkatan stres.....	13
h) Komplikasi.....	18
2. Hipertensi.....	18
a) Definisi hipertensi.....	18

b) Penyebab.....	19
c) Gejala.....	20
d) Faktor resiko.....	21
e) Pencegahan hipertensi dengan stres.....	21
f) Penanganan hipertensi.....	22
3.Senam.....	26
a) Definisi senam	26
b) Manfaat senam.....	27
B. Kerangka Konsep.....	32
C. Hipotesis.....	32
III. METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
C. Variabel dan definisi Penelitian.....	35
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Cara Pengumpulan data.....	37
F. Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian.....	39
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	43
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Penelitian Penyesuaian Sosial.....	14
Tabel 2 Skala Miller and Smith.....	16
Tabel 3 Distribusi usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan dan kekebalan stress responden.....	40
Tabel 4 Hubungan tingkat stress terhadap status hipertensi pada lansia.....	41
Tabel 5 Perubahan tekanan darah pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia.....	42

INTISARI

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu stress, 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 stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia serta pengaruh senam bugar terhadap tingkat stres 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 darah sistolik dan diastolik dengan tingkat stres pada lansia diperoleh $p = 0,313$ atau $p > 0,05$ dan $0,224$ atau $p > 0,05$ dan Hasil analisis rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam diperoleh $p = 0,044$ atau $p < 0,05$ dan $p = 0,485$ atau $p > 0,05$.

Dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan stres terhadap hipertensi dan pada lansia dengan pemberian senam bugar lansia hanya berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik tetapi tidak berlaku terhadap diastolik. Terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah pada lansia setelah melakukan senam bugar walaupun belum signifikan.

Kata Kunci : Stres, Hipertensi, Senam Bugar Lansia