



BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	27
B. Kerangka Kerja.....	28
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
3. Sampling	31
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional.....	32
F. Lokasi Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Analisis Data	37
I. Etika Penelitian	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	42
B. Hasil Penelitian.....	43
1. Data Umum	43
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	43
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	44
d. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	44
2. Data Khusus	45
a. Perubahan Tekanan Darah Sebelum Senam Lansia dan meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi	46
b. Perubahan Tekanan Darah Sesudah Senam Lansia dan Meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi	47
c. Perbedaan Efektivitas antara Senam Lansia dan Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung	46

BAB V PEMBAHASAN

A. Data Umum	49
B. Data Khusus	52
1. Perubahan Tekanan Darah Sebelum Senam Lansia dan meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi	52
2. Perubahan Tekanan Darah Sesudah Senam Lansia dan Meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi	52
3. Perbedaan Efektivitas antara Senam Lansia dan Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung	53

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	66
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka konseptual perbedaan efektivitas senam lansia dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung	24
3.1 Kerangka kerja perbedaan efektivitas senam lansia dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian	5
2.1 Klasifikasi Hipertensi	15
3.1 Desain Penelitian <i>True Eksperimen dengan Two Group Pretest-Posttest Control Group</i>	27
3.2 Definisi Operasional Perbedaan Efektivitas Senam Lansia dan Meditasi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hiperetensi di Puskesmas Tanggunggunung	32
3.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Tekanan Darah Sebelum Senam Lansia dan Meditasi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hiperetensi di Puskesmas Tanggunggunung	37
4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Puskesmas Tanggunggunung Bulan Oktober 2024	43
4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Tanggunggunung Bulan Oktober 2024	43
4.3 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Tanggunggunung Bulan Oktober 2024	44
4.4 Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Tanggunggunung Bulan Oktober 2024	44
4.5 Tekanan Darah Sebelum Senam Lansia dan Meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung	45
4.6 Tekanan Darah Sesudah Senam Lansia dan Meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung	46
4.7 Analisa Perubahan Tekanan Darah sesudah diberikan Senam Lansia dan Meditasi pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung pada Bulan Oktober 2024	47
4.8 Perbedaan Perubahan Tekanan Darah sesudah diberikan Senam Lansia dan Meditasi	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dari Kampus	66
2. Surat Izin dari Puskesmas	67
3. Kode Etik.....	68
4. Lembar Permohonan Menjadi Responden	69
5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent).....	70
6. Standart Operasional Prosedur (SOP) Senam Lansia.....	71
7. Standart Operasional Prosedur (SOP) Meditasi	73
8. Lembar Observasi Responden Senam Lansia	75
9. Lembar Observasi Respponden Meditasi.....	76
10. Tabulasi Data Umum Senam Lansia	77
11. Tabulasi Data Umum Meditasi	78
12. Distribusi Frekuensi Senam Lansia	79
13. Distribusi Frekuensi Meditasi	81
14. Pretest Senam Lansia dan Meditasi	83
15. Posttest Senam Lansia dan Meditasi.....	84
16. Uji Normalitas	85
17. Uji Statistik Wilcoxon	89
18. Uji Statistik <i>Mann Whitney</i>	91
19. Dokumentasi Penelitian.....	92
20. Timeline Penelitian	95
21. Lembar Konsultasi	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan fisik dan penurunan fungsi. Pada lansia karena kurang kontrol dalam pemeriksaan kesehatan dan terjadinya proses aging berperangaruh pada mekanisme tubuh, penurunan tersebut berpengaruh pada seluruh fungsi tubuh dan berdampak pada kondisi kesehatan secara keseluruhan. Salah satu masalah kesehatan pada lansia adalah tekanan darah yang tidak stabil atau hipertensi. Hipertensi masuk ke dalam faktor risiko utama penyakit kardiovaskula, dan keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia (Cardiology, 2020).

Menurut Kemenkes RI, 2019 hipertensi biasa disebut dengan *American College Silent Killer*, hipertensi menjadi pembunuh pada seseorang dikarenakan sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun dan tanpa disadari penderita sudah mengalami komplikasi. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 oleh WHO (*World Health Organization*) prevalensi hipertensi lansia usia > 60 tahun sebesar 55,2% (Riskesdas, 2018). Diperkirakan jumlah ini akan terus mengalami peningkatan dan perkiraan tahun 2025 setiap tahunnya 9,4 juta akibat hipertensi orang akan meninggal dunia (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Kemenkes RI tahun 2018 hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berbahaya bagi dunia hal ini dipengaruhi pelayanan kesehatan , gizi , sosial ekonomi dan tingkat pendidikan atau pengetahuan diperkirakan populasi lansia penderita hipertensi akan terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil

riskesdas 2018, prevalensi penduduk Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Berdasarkan profil kesehatan provinsi Jawa Timur tahun 2022 capaian pelayanan kesehatan penderita tekanan darah tinggi (hipertensi) untuk Kabupaten Tulungagung sebesar 61,426 %. Dari data Badan Pusat Statistik Kabupaten Tulungagung tahun 2023 hipertensi menduduki peringkat ke 4 yaitu sebanyak 21.214 orang penderita hipertensi. Menurut data jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung sebanyak 70 orang.

Berdasarkan data tersebut maka hipertensi akan mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur juga melakukan upaya untuk mendorong penurunan prevalensi tekanan darah tinggi di masyarakat. Dan memperkuat Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) melalui beberapa program di Puskesmas. Salah satunya di Puskesmas Kecamatan Tanggunggunung dengan melaksanakan program yang disebut Prolanis.

Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan (puskesmas) dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan salah satunya penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Salah satu program ini adalah senam lansia (senam prolanis), senam prolanis merupakan program pengelolaan penyakit pada lansia yaitu berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi lansia.

Senam lansia ini merupakan olahraga yang salah satunya memiliki tujuan untuk peningkatan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya pada otot jantung. Dengan senam atau berolahraga kebutuhan

oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi sehingga terjadi peningkatan

denyut jantung sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah maka tekanan darah akan meningkat (Maharani, 2010). Rizka (2020) setelah beristirahat pembuluh arteri kehilangan kelenturan dan menjadi kaku, sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah yang menyebabkan naiknya tekanan yang dimaksudkan terjadi pada usia lanjut (lansia).

Senam lansia adalah olahraga yang ditujukan untuk penderita tekanan darah (hipertensi) dan usia lanjut (lansia) untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress (faktor pemicu peningkatan hipertensi) yang dilakukan 30 menit seminggu 3 kali. Peningkatkan daya tahan jantung dan paru- paru serta membakar lemak berlebihan di tubuh dapat dilakukan dengan senam lansia, aktivitas gerak ini untuk memperkuat dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lain seperti pinggang, pinggul, paha, dan lain-lain.

Beberapa penelitian menunjukkan meditasi juga dapat mengendalikan faktor resiko penyakit hipertensi (Manchanda and Madan 2014). Namun meditasi belum menjadi program di Puskesmas Tanggunggunung yang dapat sebagai alternatif lain penurunan tekanan darah pada lansia. Meditasi adalah intervensi pikiran tubuh holistik yang ditujukan untuk kesejahteraan fisik, mental, emosional dan spiritual

Terapi Meditasi adalah teknik meditasi mantra di mana kesadaran diarahkan pada pengulangan kata, atau frase sebagai objek fokus. Proses ini memungkinkan “proses berpikir biasa menjadi lebih diam dan keadaan psikofisiologis yang unik dari 'kewaspadaan tenang' untuk diperoleh.(Ooi,

Giovino, and Pak 2017). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas senam lansia dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas senam lansia dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas senam lansia dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia dan meditasi di Puskesmas Tanggunggunung.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah dilakukan senam lansia dan meditasi di Puskesmas Tanggunggunung.
- c. Menganalisa perbedaan efektivitas senam lansia dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Menambah keilmuan dalam bidang kesehatan khususnya keperawatan medical bedah dan keperawatan gerontik.

2. Manfaat praktis

Diharapkan dengan melakukan senam lansia dapat membantu lansia secara mandiri dalam mengontrol tekanan darahnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan terkait “Perbedaan Efektivitas Senam lansia dan Meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi” sebagai berikut :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian	Metode	Hasil
1.	Ni Putu Sumartini (2019), Desain pra-dengan judul Pengaruh eksperimen dengan Senam Hipertensi Lansia rancangan <i>one</i> Terhadap Tekanan Darah <i>group posttest</i> Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019.		Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia hipertensi dengan usia 55-64 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan senam lansia yaitu 151,80 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 94,73 mmHg. Sebagian besar responden masuk dalam klasifikasi hipertensi stadium sebanyak 23 orang. Rata-rata

tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia yaitu 137,13 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 90,27 mmHg. Berdasarkan hasil uji menggunakan *paired sampel t test* diperoleh $p=0,000 < \alpha=0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, H_0 ditolak H_1 diterima berarti senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 2 | Putra, dkk (2023), dengan judul penelitian Efektivitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. | Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan senam lansia yaitu demonstrasi | <p>Kegiatan senam di mulai dengan cara mengajarkan dan memperagakan gerakan senam yang dipimpin oleh pemandu senam yaitu seorang mahasiswa.</p> <p>Kemudian kelompok atau anggota senam yang terdiri dari lansia usia > 50 tahun mengikuti gerakan yang sudah diperagakan.</p> <p>Kegiatan senam lansia dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022, 08 Juli 2022, dan 01 Agustus 2022 yang terhitung 3 hari yang bertempat di alaman posko KKN-T dan lapangan volly di Padukuhan Benyo. Gerakan senam dan musik sudah di sesuaikan dengan kebutuhan, yang terdiri dari senam hipertensi, senam kebugaran jasmani, dan senam kolesterol. Populasi dan sampel yaitu Lansia berusia >50 tahun yang berdomisili di Padukuhan Benyo yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu berupa senam lansia, dapat disimpulkan bahwasannya program senam lansia yang diselenggarakan pada 25 Juni 2022, 08 Juli 2022, 01 Agustus 2022 di Padukuhan Benyo Kecamatan Pajanga Kabupaten Bantul tepatnya di halaman posko KKN-T dan lapangan volley pada pukul 16.00 WIB. Jumlah peserta yang mengikuti senam lansia sebanyak 15 orang. Dan hasil evaluasi kegiatan senam dapat disimpulkan berhasil</p> |
|---|--|--|--|

Dewi, dkk (2024), dengan judul Efektivitas Terapi Meditasi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi Tahun 2024.

Metode review mencari database menggunakan kata kunci pada PubMed, Google Scholar maupun Publish. Kata kunci yang digunakan yaitu relaxation therapy, meditation therapy, elderly, blood pressure, hypertension

menurunkan tekanan darah secara bertahap dan perlahan, menstabilkan tekanan darah, dan memelihara tubuh agar lebih sehat dan bugar lansia. Sehingga lansia di Padukuhan Benyo mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Berdasarkan naskah fullteks ada 39 dengan artikel yang sesuai dengan variabel yang diteliti, kemudian setelah dilakukan sintesis artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian hanya berjumlah 7 artikel. Berdasarkan 7 artikel yang ada dan telah direview, jurnal yang ada menyebutkan bahwa ada pengaruh intervensi mindfulness untuk stres memperoleh manfaat tekanan darah yang signifikan bagi pasien hipertensi. Manfaat mindfulness bervariasi menurut populasi, usia dan teknik yang digunakan. Kelompok meditasi mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dalam 24 jam (Ponte Márquez et al. 2019). Meskipun tidak ada asimetri yang jelas baik dalam meditasi maupun hasil yoga, ada bias publikasi dalam hal bagaimana artikel didistribusikan. Terbukti efikasi dari meditasi dan yoga pada orang dewasa yang hipertensi. Metaanalisis menunjukkan bahwa meditasi dan yoga tampaknya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara statistik dalam kisaran yang sama. Meditasi dan yoga terbukti menjadi terapi alternatif yang efektif secara ilmiah untuk menurunkan tekanan darah. (Park and Han 2017).

Dalam penelitian Meditasi Sahaja Yoga pasien yang menerima pengobatan meditasi Sahaja Yoga dalam hubungannya dengan pengobatan konvensional mendapat manfaat dalam persepsi kualitas hidup, kecemasan, dan pengendalian hipertensi. Investigasi lebih lanjut tentang keefektifan meditasi yoga Sahaja untuk mengelola kondisi kronis, seperti prehipertensi, hipertensi, dan

diabetes tipe 2 direkomendasikan. (Chung et al. 2012). Pengamatan bahwa penelitian yang mengandung proporsi yang tinggi dari peserta yang diobati melaporkan temuan yang signifikan menunjukkan bahwa tanggapan tekanan darah terhadap terapi pengurangan stres dapat dikacaukan oleh peningkatan kepatuhan terhadap terapi antihipertensi. Uji coba terkontrol daftar tunggu oleh Nidich³⁶ tentang meditasi transendental menurunkan tekanan darah sebesar 2/1mm Hg di antara 298 subjek normotensif, dan dalam subkelompok ini dengan tekanan darah normal tinggi, penurunan tekanan darah adalah 5/2,8mm Hg, menunjukkan efek yang lebih besar dibandingkan dengan tekanan darah yang lebih tinggi pada awal. (Blom et al. 2014).
