

**LAPORAN PENELITIAN**  
**PENGARUH SENAM LANSIA**  
**TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**  
**PADA LANSIA HIPERTENSI**  
**DI DUSUN TAMANAN, KABUPATEN SLEMAN**



**YOHANA HELEN PRISCILIA PUTRI**

**NPM 202123086**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH**

**YOGYAKARTA**

**2025**

**LAPORAN PENELITIAN**  
**PENGARUH SENAM LANSIA**  
**TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**  
**PADA LANSIA HIPERTENSI**  
**DI DUSUN TAMANAN, KABUPATEN SLEMAN**



**YOHANA HELEN PRISCILIA PUTRI**

**NPM 202123086**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH**

**YOGYAKARTA**

**2025**

**LAPORAN PENELITIAN**  
**PENGARUH SENAM LANSIA**  
**TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**  
**PADA LANSIA HIPERTENSI**  
**DI DUSUN TAMANAN, KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh :

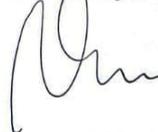
Yohana Helen Priscilia Putri

NPM 202123086

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta 29 July 2025

Pembimbing I,



Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep

NIK : 199950001

Pembimbing II,



Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A

NIK : 201750003

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yohana Helen Priscilia Putri

NPM : 202123086

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman”**

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari bulan Maret sampai dengan Juli, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang atau pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dana tau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dari siapapun dana tau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Yohana Helen Priscilia Putri

**SKRIPSI**  
**PENGARUH SENAM LANSIA**  
**TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**  
**PADA LANSIA HIPERTENSI**  
**DI DUSUN TAMANAN, KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:  
Yohana Helen Priscilia Putri  
NPM 202123086

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti  
Rapih untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan  
Pada Tanggal 17 Juli 2025

Mengesahkan,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji :  
Ketua : Thomas Aquino Erjinyuare Amigo,  
S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Anggota : 1. Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep

2. Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A

## HALAMAN MOTTO

“janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan-Ku yang membawa kemenangan”

-Yesaya 41:10-

“Nduk, jangan pernah lupa berdoa ya, biarlah orang berkata apa tetapi tetaplah berbuat baik sama orang dan jangan sering bertengkar sama adek. Kalau mba merasa sendiri dan kangen sama ibu, ingat ibu selalu ada di hati mba selalu.

Teruslah jadi cahaya bagi dirimu sendiri dan dunia ya nduk”

-Ibu-

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji dan Syukur saya ucapkan Kepada Tuhan Yesus Kristus, atas segala Rahmat karunia yang telah diberikan kepada saya dalam pembuatan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan dengan sangat baik. Dengan teriring doa dan Syukur saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kepada Tuhan Yesus yang selalu menyertai dan memampukan, sehingga segala sesuatu dapat dilalui.
2. Dengan penuh cinta dan kerinduan, karya ini saya persembahkan untuk Mama tercinta yang telah lebih dahulu berpulang ke hadirat Tuhan. Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, dan pengorbananmu yang tak pernah terbalaskan. Meskipun ragamu telah tiada, namun semangat, cinta, dan nilai-nilai kehidupan yang mama tanamkan selalu hidup dalam setiap langkahku. Semoga Mama bangga melihatku dari surga.
3. Kepada ayah tercinta dan adik tercinta, yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga saya bisa untuk menyelesaikan skripsi dengan baik
4. Kepada Dosen Pembimbing Ibu Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep dan Ibu Ns. Deni Lusiana, M.Kep, Sp.Kep.An yang setiap saat memberikan masukan, arahan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi

## INTISARI

Nama : Yohana Helen Priscilia Putri  
NPM : 202123086  
Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Tamanan  
Kabupaten Sleman  
Tanggal ujian : 17 Juli 2025  
Pembimbing : 1. Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep  
2. Ns. Deni Lusiana, M.Kep, Sp.Kep.An  
Jumlah pustaka : 34 pustaka  
Jumlah halaman : xiv, 54 halaman, tabel, lampiran

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu alternatif terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan senam lansia secara rutin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan rancangan two group pretest-posttest. Penelitian ini menggunakan consecutive sampling dengan jumlah responden 50. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Terdapat pengaruh yang signifikan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan hasil *p value* 0,001 (*p value* <0,05) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Senam lansia dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Lansia diharapkan dapat menerapkan senam lansia secara rutin.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, senam lansia

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Laporan Penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing I Mata Kuliah Skripsi, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
3. Ibu Ns. Deni Lusiana, M.Kep, Sp.Kep.An, selaku dosen pembimbing II Mata Kuliah Skripsi, yang telah dengan sabar memberikan masukan serta mendampingi peneliti dalam proses penelitian ini.
4. Responden penelitian yang berkenan menjadi responden dalam penelitian.

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan, baik bagi penulis maupun pembaca, khususnya dalam menyusun sebuah penelitian yang baik dan sistematis. Peneliti juga menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan perbaikan dan meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal ini.

Yogyakarta, 12 Maret 2025



Peneliti