

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PADUKUHAN PANGGUL TENGAH CANDIREJO SEMANU
GUNUNGKIDUL



CHRISTIAN DHIMAS SETYA NUGRAHA
NPM 202223063

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PADUKUHAN PANGGUL TENGAH CANDIREJO SEMANU
GUNUNGKIDUL



CHRISTIAN DHIMAS SETYA NUGRAHA
NPM 202223063

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PADUKUHAN PANGGUL TENGAH CANDIREJO SEMANU GUNUNGKIDUL

Disusun oleh

Christian Dhimas Setya Nugraha

NPM 202223063

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 18 Februari 2026

Pembimbing I



Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D

NIK 199410004

Pembimbing II



Agnes Mahayanti Ns., M.Kep

NIK 199950001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Christian Dhimas Setya Nugraha

NPM : 202223063

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul

**“Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Pada Lansia Hipertensi Di
Padukuhukan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul”**

Yang telah saya laksanakan selama 5 bulan dari bulan November 2025 sampai Februari 2026, 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 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, saksi administratif serta dituntut ganti rugi, dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 14 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Christian Dhimas Setya Nugraha

SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PADUKUHAN PANGGUL TENGAH CANDIREJO SEMANU GUNUNGKIDUL

Disusun Oleh :

Christian Dhimas Setya Nugraha

NPM 202223063

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih

Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana

Pada tanggal, 14 Februari 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji :

Ketua : Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep, NS, Sp.Kep,M.B

Anggota : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D

2. Agnes Mahayanti Ns.,M.Kep

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, penyertaan, dan kekuatan yang diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta pak Victor dan bu Sulis, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan tanpa batas. Terima kasih atas setiap nasihat, kesabaran, dan kepercayaan yang selalu menguatkan langkah saya.
2. Kedua Kakak saya mba Ayu dan mas Bagus yang membantu supportnya, dan selalu mengarahkan saya ke jalan yang terbaik.
3. Responden saya, yang mau membantu dalam penelitian ini hingga selesai penelitian.
4. Teman teman satu kontrakan wisma atlit yang membantu saya Hariyanto Tri , Hilarus Gilang, Rahmat Adven, Benedictus Andra, Valentio Andre, Valen Isma, Gajal dan teman teman yang tidak bisa saya sebut namanya.
5. Para dosen pembimbing pak Paulus dan bu Agnes, yang dengan tulus membimbing, mengarahkan, serta berbagi ilmu dan pengalaman sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.

INTISARI

Nama	Christian Dhimas Setya Nugraha
NPM	202223063
Judul	Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Pada Lansia Hipertensi Di Padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul.
Tanggal Ujian	14 Februari 2026
Pembimbing	1. Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.K.M.B., Ph.D 2. Agnes Mahayanti Ns.,M.Kep
Jumlah Pustaka	45 Pustaka (tahun 2010-2025)
Jumlah Halaman	100 halaman, tabel, lampiran

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan utama yang meningkatkan risiko stroke dan penyakit jantung. Terapi nonfarmakologis seperti senam aerobik *low impact* menjadi alternatif intervensi yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu pengendalian tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen *one group pretest–posttest* dengan jumlah responden 30 lansia hipertensi yang dipilih secara total sampling. Intervensi berupa senam aerobik *low impact* diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital terkalibrasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired t-test* setelah data dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro–Wilk. Hasil penelitian menunjukkan rerata tekanan darah sistolik sebelum intervensi $152,40 \pm 23,6$ mmHg dan sesudah intervensi $142,63 \pm 20,8$ mmHg dengan penurunan bermakna ($p < 0,001$). Rerata tekanan darah diastolik sebelum intervensi $83,60 \pm 8,97$ mmHg dan sesudah intervensi $77,27 \pm 5,11$ mmHg, menunjukkan penurunannya signifikan ($p = 0,001$). Penurunan tekanan darah terutama terjadi pada komponen sistolik dan diastolik melalui mekanisme peningkatan vasodilatasi, perbaikan elastisitas pembuluh darah, serta penurunan aktivitas saraf simpatis. Kesimpulan penelitian ini adalah senam aerobik *low impact* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam program pengendalian hipertensi pada lansia di masyarakat.

Kata Kunci : senam aerobik low impact, hipertensi, lansia, tekanan darah

HALAMAN MOTTO

“Mungkin kita sampai, Mungkin saja tidak, Tugas kita hanyalah berjalan”

Sambutlah – the jeblogs

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik *low impact* Terhadap Tekanan Darah pada lanisa hipertensi di Padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul” dengan tepat waktu. Penulisan laporan penelitian ini berguna untuk memenuhi salah satu tugas Mata Kuliah Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Penyusunan proposal penelitian ini tidak lepas dari dukungan dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus hati menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Fransisca Anjar Rina S, M.Kep.,Ns.S p.Kep.M.B selaku koordinator mata kuliah wajib skripsi
3. Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.K.M.B., Ph.D selaku pembimbing I yang telah membimbing dan arahan dalam penyusunan laporan ini.
4. Agnes Mahayanti Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan laporan ini.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa penulisan laporan ini memiliki banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar kedepannya peneliti dapat memperbaiki dan menyusun dengan baik dan benar.

Yogyakarta, 25 September 2025

Peneliti