

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA (PSTW) SABAI NAN  
ALUIH SICINCIN 2022**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata I Keperawatan



Yola Aulya Rahma  
1810105041

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2022**

### PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Yola Aulya Rahma  
NIM : 1810105041  
Tempat tgl lahir : Mudiak Lawe, 06 Juli 2000  
Tanggal Masuk : September 2018  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Nama Pembimbing Akademik : Hj. Fatmi Arma, SKM  
Nama Pembimbing I : Ns. Tomi Jepisa, M. Kep  
Nama Pembimbing II : Hj. Fatmi Arma, SKM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**“Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluh Sicincin 2022”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2022



Yola Aulya Rahma

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yola Aulya Rahma

NIM : 1810105041

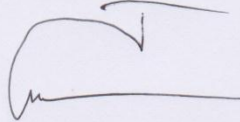
Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

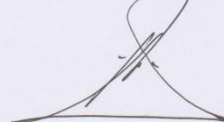
Padang, September 2022

Pembimbing I



Ns. Tomi Jepisa, M. Kep

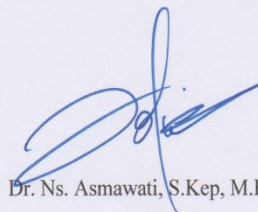
Pembimbing II



Hj. Fatmi Arma, SKM

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah



Dr. Ns. Asmawati, S.Kep, M.Kep

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yola Aulya Rahma

NIM : 1810105041

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji seminar hasil pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Nama dan Gelar

(Ns. Tomi Jepisa, M. Kep)

Pembimbing II

Nama dan Gelar

(Hj. Fatmi Arma, SKM)

Penguji I

Nama dan Gelar

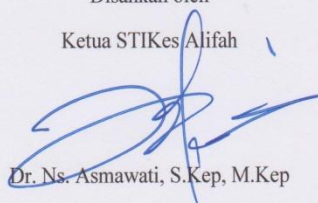
(Ns. Helmanis Suci, M. Kep)

Penguji II

Nama dan Gelar

(Hj. Erwani, SKM, M. Kes)

Disahkan oleh  
Ketua STIKes Alifah

  
Dr. Ns. Asmawati, S. Kep, M. Kep

**Yola Aulya Rahma**

**Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022**  
xiii, 55 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

### **ABSTRAK**

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, WHO sekitar 30% lansia terkena hipertensi, Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 hipertensi lansia di Indonesia mengalami peningkatan pada penduduk 64 tahun keatas sebanyak 55,2%, sedangkan hipertensi lansia di Sumatera Barat 176.169 kasus. Hal ini karena tidak adanya tanda gejala yang pasti bagi terkena hipertensi akibatnya pasien hipertensi cenderung membiarkan hipertensi. Aktivitas fisik seperti senam tera dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Penelitian ini menggunakan design *Pra Eksperimen* dengan *One Group PreTest - Postest*. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi di PSTW dengan sampel 14 orang. Teknik pengampilan sampel nya yaitu menggunakan teknik *Non Prability Sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai September 2022 dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7-16 Juni 2022. Menggunakan uji statistic T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam tera dengan mean adalah sebesar 17,500 dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dengan mean sebesar 13,929. Berdasarkan hasil uji statistic dengan uji hipotesis diperoleh *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Kesimpulan penelitian ini ada Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Dapat dijadikan acuan dan tolak ukur bagi pimpinan, pengasuh PSTW atau tenaga kesehatan ditempat penelitian agar dapat memberikan penyuluhan pada lansia bahwa senam tera efektif pada penurunan tekanan darah pada lansia.

**Daftar Bacaan: 24 (2012-2022)**

**Kata Kunci: Lansia, Tekanan Darah, Senam Tera**

**Yola Aulya Rahma**

***The Effectiveness of Tera Gymnastics on Lowering Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at the Tresna Werdha Social Home (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022***

***xiii, 55 pages, 9 tables, 2 pictures, 13 attachment***

**ABSTRACT**

*Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over, WHO about 30% elderly caught hypertension, research Health Base 2018 hypertension elderly in Indonesia experiencing enhancement on resident 64 years to the top as much as 55.2%,hypertension in the elderly in West Sumatra is 176,169 cases. This is because there are no definite signs of symptoms for hypertension as a result, hypertensive patients tend to let and not control hypertension. Complementary therapy in the form of physical activity therapy such as tera gymnastics can reduce blood pressure. Patients with hypertension at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.*

*This study uses a Pre - Experimental design with One Group PreTest - Posttest . The population in this study were elderly people with hypertension in PSTW with a sample of 14 people. The sampling technique used was the Non-Prability Sampling technique. The research was conducted from March to September 2022 and data collection was carried out on 7-16 June 2022. Using the T-Test statistical test.*

*The results showed that there was a decrease in systolic blood pressure before and after tera exercise with a mean of 17,500 and diastolic blood pressure before and after with a mean of 13,929. Based on the results of statistical tests with hypothesis testing, p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ).*

*The conclusion of this study is that there is the effectiveness of Tera Gymnastics on reducing blood pressure in the elderly with hypertension at the Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Institution. It can be used as a reference and benchmark for PSTW leaders or health workers at the research site so that they can provide counseling to the elderly that exercise is effective in reducing blood pressure in the elderly.*

**Reading List: 24 (2012-2022)**

**Keywords: Elderly, Blood Pressure, Tera Gymnastics**